

سونے جاگنے کے

آداب واذکار

قرآن وسنت کی روشنی میں

تالیف

فرحت ہاشمی

eBook

سوںے جاگنے کے

آداب واذاکار

قرآن وسنت کی روشنی میں

تالیف

فرحت ہاشمی

© AL-HUDA INTERNATIONAL WELFARE FOUNDATION

فَسُبْحَنَّ اللَّهَ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تَصْبِحُونَ ۝

پس تسبیح کرو اللہ کی جب تم شام کرتے ہو اور جب تم صبح کرتے ہو

(الروم: 17)

کتاب ----- سونے جاگنے کے آداب و اذکار
تالیف ----- ڈاکٹر فرحت ہاشمی
ناشر ----- الہدیٰ پبلی کیشنز، اسلام آباد
ایڈیشن ----- اول
ISBN ----- 978-969-8665-54-8
تعداد ----- 50 ہزار
تاریخ اشاعت ----- 17 جنوری 2014ء
قیمت -----

ملنے کے پتے

اسلام آباد: 7-اے کے بروہی روڈ، H-11/4 اسلام آباد، پاکستان

فون: +92-51-4866130-1 +92-51-4866125-9

Email: salesoffice.isb@alhudapk.com

www.alhudapk.com www.farhathashmi.com

کراچی: 30-اے سندھی مسلم کوآپریٹو ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی، پاکستان

فون: +92-21-34169557 +92-21-34169588

کینیڈا: 5671 McAdam Rd, Mississauga Ontario, L4Z IN9 Canada

Ph: (905)-624-2030 (647)-869-6679

www.alhudainstitute.ca

PO Box 2256, Keller, TX 762 44

Ph: (817)-285-9450 (480)-234-8918

Email: alhudaonlinebooks@ymail.com

امریکہ:

ابتدائیہ

انسانوں کی رہنمائی کے لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید نازل فرمایا اور نبی کریم ﷺ کو ہمارے لیے بہترین عملی نمونہ بنایا۔ ان کی اطاعت کو اپنی اطاعت قرار دیا اور ان کی اتباع پر اپنی محبت اور بخشش کا وعدہ کیا۔ اگر ہم زندگی کے تمام امور میں نبی کریم ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں کے مطابق عمل کریں تو ہماری ساری زندگی عبادت بن سکتی ہے۔

سونا اور جاگنا ہماری ضرورت ہے لیکن اگر ہمارا یہ عمل سنت کے مطابق ہو جائے تو عبادت ہے لہذا ہم سب کو اس بات کا اہتمام کرنا چاہیے کہ اس معاملے میں بھی نبی کریم ﷺ کی سنتوں کی پیروی کریں۔ اسی جذبے کے تحت یہ کتاب لکھی گئی ہے اور اس میں نبی ﷺ کے سونے اور جاگنے سے متعلق احادیث اور اذکار جمع کیے گئے ہیں تاکہ ہم سب ان کو اپنی زندگی کا معمول بنا سکیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں نبی کریم ﷺ کی سنتوں کو زندہ کرنے والا اور ان پر عمل کرنے والا بنادے۔ آمین

دعا گو

فرحت ہاشمی

17 جنوری 2014ء

فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
1	ابتدائیہ	1
2	نیند کی حکمت	2
3	نیند و بیداری کے اوقات	3
4	سونے کے آداب	4
5	سونے سے قبل اللہ کا ذکر	12
6	سوتے وقت کے مسنون اذکار	13
7	رات کے اوقات میں اللہ کا ذکر	23
8	بے خوابی کا علاج	26
9	جاگنے کے آداب	27
10	قیام اللیل	31
11	تہجد کے لیے نبی ﷺ کا سونا جاگنا	35
12	فجر کے وقت کی اہمیت	40
13	قیلولہ	42
14	رات کو سونے کے اذکار	44
15	جاگنے کے اذکار	58

نیند کی حکمت

نیند انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ تندرست و توانا جسم، یکسو ذہن اور خوش باش زندگی کے لیے مناسب نیند لینا ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے نیند کو آرام کا ذریعہ قرار دیتے ہوئے فرمایا: وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۚ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۚ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (النبا: 9-11) ”اور ہم نے تمہاری نیند کو باعثِ آرام بنایا اور ہم نے رات کو لباس بنایا اور دن کو روزی کمانے کا ذریعہ بنایا۔“

دن بھر کی مصروفیت اور تھکاوٹ کے بعد نیند انسان کو سکون اور راحت بخشتی ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (القصص: 73) ”اور اس کی رحمت میں سے ہے کہ اس نے تمہارے لیے رات اور دن بنائے تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو اور تاکہ تم اس کا فضل تلاش کرو اور تاکہ تم شکر ادا کرو۔“

نیند اللہ کی نشانیوں میں سے ایک قابل ذکر نشانی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُونَ (الروم: 23) ”اور تمہارا رات اور دن میں سونا اور اُس کے فضل کو تلاش کرنا اس کی نشانیوں میں سے ہے بے شک اس میں سننے والوں کے لیے بہت سی نشانیاں ہیں۔“

نیند انسان کو اس قابل بنادیتی ہے کہ انسان تازہ دم ہو کر دن بھر اپنے کام کا احسن طریقہ سے انجام دے اور اللہ کا شکر کرے۔ شکرگزاری کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان ہر موقع پر اللہ تعالیٰ کو یاد رکھے اور اس کی رضا کے مطابق اپنے صبح و شام بسر کرے۔



نیند و بیداری کے اوقات

سونے جاگنے کے اوقات کو باقاعدہ منظم کرنے کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے اندر ایک ایسا خود کار نظام (Biological Clock) سیٹ کیا ہوا ہے جو دن رات کے آگے پیچھے چلنے کے ساتھ ساتھ کام کرتا ہے۔ مثلاً بہت چھوٹے بچے فجر کے وقت جاگ جاتے ہیں یہ اور بات ہے کہ انہیں دودھ پلا کر اور تھپک کر دوبارہ سلا دیا جاتا ہے۔ اسی طرح اندھیرا چھاتے ہی انسان کے اعصاب سست ہونے لگتے ہیں، تھکن کا احساس غالب آنے لگتا ہے اور لیٹنے کو دل چاہتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُونَ (یونس: 67) ”وہی ذات ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو اور دن کو روشن بنادیا، بے شک اس میں ان لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو سنتے ہیں۔“

• وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (الفرقان: 47) ”اور وہی ذات ہے جس نے تمہارے لیے رات کو لباس اور نیند کو آرام اور دن کو اٹھنے کا وقت بنایا ہے۔“

• اَللّٰهُ يَتَوَفَّى الْاَنفُسَ حِيْنَ مَوْتِهَا وَالْبَنِي لَمْ تَمُتْ فِيْ مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الْبَنِي قَضٰى عَلَیْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْاُخْرٰى اِلٰى اَجَلٍ مُّسَمًّى اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ (الزمر: 42) ”اللہ ہی ہے جو موت کے وقت روحیں قبض کر لیتا ہے اور جو نہ مرا ہو اس کی روح نیند کی حالت میں (قبض کر لیتا ہے) پھر جس کی موت کا فیصلہ ہو چکا ہو اس کی روح کو روک لیتا ہے اور دوسری روحیں ایک مقررہ وقت تک کے لیے واپس بھیج دیتا ہے، بے شک اس میں غورو فکر کرنے والے لوگوں کے لیے بہت سی نشانیاں ہیں۔“

• نَوَاتِ بْنِ جَبْرِ كَمَا كَرْتُمْ تَحْتِ: نَوْمُ أَوَّلِ النَّهَارِ خُرْقٌ، وَأَوْسَطُهُ خُلُقٌ، وَآخِرُهُ حُمُقٌ (الادب المفرد للبخاری: 1242) ”دن کے اوّل میں سونا جہالت، وسط میں سونا پسندیدہ عادت ہے اور

آخر میں (عصر کے بعد) سونا حماقت ہے۔“



سونے کے آداب

نماز عشاء ادا کرنا

عشاء کی نماز ادا کر کے سوئیں اس سے قبل نہ خود سوئیں نہ گھر والوں کو سونے دیں کیونکہ نبی ﷺ نے اس کو ناپسند فرمایا ہے۔ حدیث میں آتا ہے۔ سیدنا ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں: اَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ (صحیح البخاری: 568) ”رسول اللہ ﷺ نماز عشاء سے پہلے سونے کو ناپسند کرتے تھے۔“

نماز وتر کا اہتمام کرنا

وتر رات کی آخری نماز ہے۔ تہجد کے لیے بیدار نہ ہونے کا اندیشہ ہو تو وتر پڑھ کر سوئیں۔ سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ خَافَ أَنْ لَا يَقُومَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ فَلْيُؤْتِرْ أَوَّلَهُ (صحیح مسلم: 1766) ”جسے اندیشہ ہو کہ وہ رات کے آخری حصے میں نہیں اٹھ سکے گا تو وہ رات کے پہلے حصے میں ہی نماز وتر پڑھ لے۔“

جلد جاگنے کے لیے جلد سونا

صبح جلد جاگنے کے لیے نماز عشاء کے بعد سونے میں تاخیر نہ کریں اور غیر ضروری باتوں سے پرہیز کریں۔ عشاء کی نماز کے بعد ذکر الہی، علمی گفتگو، دینی مذاکرہ یا گھر والوں سے ضروری بات کے لیے جاگا جاسکتا ہے۔ سیدنا ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں: اَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثُ بَعْدَهَا (صحیح البخاری: 568) ”رسول اللہ ﷺ نماز عشاء سے پہلے سونا اور نماز کے بعد باتیں کرنا ناپسند فرماتے تھے۔“

سونے جاگنے میں اعتدال اختیار کرنا

سونے جاگنے میں اعتدال اختیار کرنا ضروری ہے تاکہ عبادت بھی اچھی طرح ہو سکے اور جسم کو آرام بھی مل سکے۔ ساری رات جاگنا یا رات کو دیر تک جاگتے رہنا دین و دنیا دونوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

• عبد اللہ بن عمروؓ کہتے ہیں کہ: دَخَلَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ

اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟ قُلْتُ بَلَى قَالَ فَلَا تَفْعَلْ قُمْ وَنَمْ وَصُمْ وَأَفْطِرْ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا (صحیح البخاری: 6134) ”رسول اللہ ﷺ میرے پاس تشریف لائے اور فرمایا: کیا میں درست خبر دیا گیا ہوں کہ تم رات بھر عبادت کرتے ہو اور دن میں روزہ رکھتے ہو؟ میں نے کہا کہ جی ہاں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ایسا نہ کرو، قیام بھی کرو، سویا بھی کرو، روزے بھی رکھو اور روزے کے بغیر بھی رہو کیونکہ بے شک تمہارے جسم کا تم پر حق ہے۔“

نبی ﷺ نے سلمان فارسیؓ اور ابو درداءؓ میں بھائی چارہ کرایا۔ ایک مرتبہ سلمانؓ، ابو درداءؓ سے ملاقات کے لیے گئے۔ جب رات ہوئی تو ابو درداءؓ عبادت کے لیے اٹھے، سلمانؓ نے کہا: ابھی سو جاؤ۔ تھوڑی دیر کے بعد ابو درداءؓ پھر عبادت کے لیے اٹھے، تو سلمانؓ نے کہا: ابھی سو جاؤ۔ پھر جب رات کا آخری حصہ ہوا تو سلمانؓ نے کہا: اب اٹھ جاؤ۔ چنانچہ دونوں نے نماز پڑھی۔ اس کے بعد سلمانؓ نے کہا: تمہارے رب کا تم پر حق ہے، تمہارے نفس کا تم پر حق ہے، تمہاری بیوی کا تم پر حق ہے، تو ہر حق والے کو اس کا حق دو۔ پھر وہ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور اس بات کا تذکرہ کیا تو نبی ﷺ نے فرمایا: سلمان نے سچ کہا۔“ (صحیح البخاری: 1968)

بغیر منڈیر کی چھت پر نہ سونا

تازہ ہوا والی جگہ پر سونا صحت کے لیے بہترین ہے۔ اس مقصد کے لیے اگر کھلی چھت پر سونا ہو تو اس کے گرد چار دیواری کا ہونا ضروری ہے۔

• سیدنا علی بن شیبانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ بَاتَ عَلَى ظَهْرِ بَيْتٍ لَيْسَ عَلَيْهِ حِجَارٌ فَقَدْ بَرِئَتْ مِنْهُ الدَّمَةُ (سنن ابی داؤد: 5041) ”جو شخص ایسی چھت پر سونے جس کے گرد کوئی منڈیر نہ ہو تو اس کا ذمہ اٹھ گیا۔“

بعض لوگوں کو نیند میں چلنے کی عادت ہوتی ہے۔ بغیر منڈیر کی چھت پر سونے سے انہیں نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بسم اللہ پڑھ کر دروازے بند کرنا

سونے سے قبل گھر کے دروازے بند کرتے وقت بسم اللہ پڑھیں۔

• سیدنا جابر بن عبد اللہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَغْلِقُوا الْاَبْوَابَ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللّٰهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُّغْلَقًا (صحیح مسلم: 5250) ”دروازوں کو بند کر لیا کرو اور اللہ کا نام لے لیا کرو کیونکہ شیطان بند دروازے نہیں کھول سکتا۔“

آگ بجھا دینا

سونے سے پہلے گیس اور بجلی کے آلات احتیاط سے بند کر دیں۔

• سیدنا سالم اپنے والدؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَا تَسْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ (صحیح البخاری: 6293) ”جس وقت تم سو رہے ہوتے ہو تو اپنے گھروں میں آگ کو جلتا ہوا نہ چھوڑو۔“

• سیدنا ابو موسیٰ اشعریؓ نے بیان کیا کہ مدینہ منورہ میں ایک گھرات کے وقت جل گیا۔ رسول اللہ ﷺ کو اس کے متعلق بتایا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ هَذِهِ النَّارُ اِنَّمَا هِيَ عَذَابٌ لَّكُمْ فَاِذَا نِمْتُمْ فَاطْفِئُوْهَا عَنْكُمْ (صحیح البخاری: 6294) ”بے شک یہ آگ تمہاری دشمن ہے اس لیے جب تم سونے لگو تو اسے بجھا دیا کرو۔“

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ عِنْدَ الرُّقَادِ فَإِنَّ الْفُورِيسَقَةَ رِيْمًا اجْتَرَبَتِ الْفُتَيْلَةَ فَاحْرَقَتْ اَهْلَ الْبَيْتِ (صحیح البخاری: 3316) ”رات کے وقت چراغ بجھا دیا کرو کیونکہ کبھی کبھی چوبیا چراغ کی بتی لے جاتی ہے اور گھر والوں کو جلا دیتی ہے۔“

• ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ ایک بار ایک چوبیا چراغ کی بتی گھسیٹتی ہوئی لے آئی اور رسول اللہ ﷺ کے سامنے اس چٹائی پر ڈال دی جس پر آپ ﷺ تشریف فرما تھے اور ایک درہم کے برابر جگہ جل گئی۔ تو آپ نے فرمایا: اِذَا نِمْتُمْ فَاطْفِئُوا سُرُجَكُمْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَذُلُّ مِثْلَ هَذِهِ

عَلَى هَذَا فَتَحْرِقْكُمْ (سنن ابی داؤد: 5247) ”جب تم سونے لگو تو اپنے چراغ بجھا دیا کرو۔ بلاشبہ

شیطان اس جیسی مخلوق کو اس قسم کا کام بجھا دیتا ہے اور تمہارے گھروں میں آگ لگا دیتا ہے۔“
برتن ڈھانکنا

کھانے پینے کے برتن ڈھانک دیں یا اونڈھے کر کے رکھیں۔

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: عَطُوا الْاِنَاءَ ، وَاَوْكُوا السِّقَاءَ ، وَاغْلِقُوا الْبَابَ ، وَاَطْفِئُوا السِّرَاجَ ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً ، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا ، وَلَا يَكْشِفُ اِنَاءً ، فَإِنْ لَّمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَغْرَضَ عَلَى اِنَائِهِ غُودًا وَيَذْكُرْ اسْمَ اللّٰهِ فَلْيَفْعَلْ (صحیح مسلم: 5246) ”برتنوں کو ڈھانپ دیا کرو، مشکیزے کا منہ باندھ دیا کرو، دروازے بند کر دیا کرو اور چراغ بجھا دیا کرو۔ اس لیے کہ شیطان بندھے ہوئے مشکیزے کو، بند دروازے کو اور (ڈھکے ہوئے) برتن کو نہیں کھولتا۔ پھر اگر تم میں سے کسی کو کوئی چیز نہ ملے تو وہ برتن پر اس کی چوڑائی میں صرف ایک لکڑی ہی رکھ دے اور اللہ تعالیٰ کا نام لے لے تو اسے ایسا ہی کرنا چاہئے۔“

• سیدنا جابر بن عبد اللہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: عَطُوا الْاِنَاءَ وَاَوْكُوا السِّقَاءَ ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيْهَا وَبَاءٌ ، لَا يَمُرُّ بِاِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غَطَاءٌ اَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ اِلَّا نَزَلَ فِيْهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ (صحیح مسلم: 5255) ”برتن ڈھانپ دو اور مشک کا منہ بند کر دو۔ بے شک سال میں ایک رات ایسی ہوتی ہے جس میں وبا اترتی ہے پھر وہ وبا جس برتن یا مشکیزے کے پاس سے گزرتی ہے جو ڈھکا ہوا نہ ہو تو اس میں سما جاتی ہے۔“

وضو کا پانی اور مسواک تیار کر کے سونا

سونے سے قبل جائزہ لے لیں کہ صبح وضو اور طہارت کے لیے ٹینکی میں کافی پانی موجود ہے۔

• سیدنا سعد بن ہشام سے روایت ہے کہ سیدہ عائشہؓ نے رسول اللہ ﷺ کے وتر کے متعلق بیان کرتے ہوئے بتایا: كُنَّا نَعُدُّ لَهُ سِوَاكَهُ وَطَهُورَهُ (صحیح مسلم: 1739) ”ہم آپ ﷺ کے لیے

مسواک اور وضو کا پانی تیار کر کے رکھ دیتے تھے۔“

• سیدنا ابن عمرؓ سے مروی ہے: ”نبی ﷺ کے پاس سوتے وقت بھی مسواک ہوتی تھی اور جب

آپ ﷺ بیدار ہوتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے۔“ (مسند ابی یعلیٰ الموصلی، ج: 10، 5749)

با وضو سونا

بستر پر جانے سے پہلے وضو کر لیں۔

• رسول اللہ ﷺ نے سیدنا براء بن عازبؓ کو نصیحت کی: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ

وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ (صحیح البخاری: 247) ”جب تم اپنے بستر پر جانے لگو تو اسی طرح وضو کر لیا

کر و جس طرح تم نماز کے لیے وضو کرتے ہو۔“

• سیدنا ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ بَاتَ طَاهِرًا بَاتَ فِي شِعَارِهِ

مَلَكٌ، لَا يَسْتَقِظُ سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ، إِلَّا قَالَ الْمَلِكُ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فَلَانٍ،

فَإِنَّهُ بَاتَ طَاهِرًا (شعب الایمان، ج: 3، 2780) ”جو شخص رات کو با وضو سوتا ہے، اُس کے بستر میں

فرشتہ رات گزارتا ہے۔ جب وہ رات کی کسی گھڑی میں بیدار ہوتا ہے تو فرشتہ کہتا ہے: اے اللہ!

اپنے فلاں بندے کو معاف کر دے کیونکہ وہ با وضو سویا ہے۔“

ہاتھ دھو کر سونا

اگر کسی وجہ سے وضو نہ کر سکیں تو ہاتھ ضرور دھولیں۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ عَمَرٌ وَلَمْ

يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ (سنن ابی داؤد: 3852) ”جو شخص اس حال میں سو گیا

کہ اس کے ہاتھ پر چکنائی لگی رہ گئی اور اس نے اسے نہیں دھویا اور پھر اسے کچھ ہو گیا تو وہ سوائے

اپنے آپ کے کسی کو ملامت نہ کرے۔“

سرمہ لگانا

سرمہ آنکھوں کی خوبصورتی، روشنی اور صفائی کا بہترین ذریعہ ہے اُسے لگانے کا اہتمام کریں۔

• سیدنا جابرؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے سنا: عَلَيْكُمْ بِالْأُثْمِدِ عِنْدَ النَّوْمِ

فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِثُ الشَّعْرَ (سنن ابن ماجہ: 3496) ”سوتے وقت اٹھ سرمہ لگانا ضروری سمجھ

لو کیونکہ یہ نظر کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو آگاتا ہے۔“

• سیدنا ابن عباسؓ سے مروی ہے: كَانَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَكْحَلَةٌ يَكْتَحِلُ بِهَا عِنْدَ

النَّوْمِ ثَلَاثًا فِي كُلِّ عَيْنٍ (سنن الترمذی: 2048) ”رسول اللہ ﷺ کے پاس ایک سرمہ دانی تھی جس

سے آپ ﷺ سوتے وقت ہر آنکھ میں تین سلائی سرمہ لگایا کرتے تھے۔“

بستر جھاڑنا

لینے سے پہلے تین مرتبہ بستر جھاڑ کر درست کر لیں اور بسم اللہ پڑھیں۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ

فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةً إِزَارِهِ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيَسِّمِ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ

عَلَى فِرَاشِهِ (صحیح مسلم: 6892) ”جب تم میں سے کوئی اپنے بستر پر جائے تو اپنے تہ بند کا کونا

پکڑے اور اس سے اپنا بستر جھاڑ لے اور بسم اللہ پڑھے کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے بعد اس کے

بستر پر کون آیا تھا۔“

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ

فَلْيَنْفُضْهُ بِصِنْفَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ (صحیح البخاری: 7393) ”جب تم میں سے کوئی شخص اپنے

بستر پر جانے لگے تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے کپڑے کے کنارے سے اسے تین مرتبہ جھاڑ لے۔“

چراغ بجھانا

سونے سے قبل گھر کی روشنیاں بجھا دیں۔ روشنی میں سونا مضرت بھی ہے۔

• سیدنا جابرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: أَظْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا

رَقَدْتُمْ (صحیح البخاری: 6296) ”رات کو جب سونے لگو تو چراغ بجھا دیا کرو۔“

دائیں کروٹ پر لیٹنا

دائیں کروٹ پر سونیں اگر سوتے میں کروٹ بدل بھی جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔

• رسول اللہ ﷺ نے سیدنا براء بن عازبؓ کو نصیحت کی: إِذَا آتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ (صحیح البخاری: 247) ”جب تم

اپنے بستر پر آؤ تو نماز جیسا وضو کرو پھر اپنے دائیں پہلو پر لیٹنا کرو۔“

• سیدنا ابو قتادہؓ روایت کرتے ہیں: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا كَانَ فِي سَفَرٍ فَعَرَّسَ بِلَيْلٍ، اضْطَجَعَ عَلَى يَمِينِهِ وَإِذَا عَرَّسَ قُبِيلَ الصُّبْحِ، نَصَبَ ذِرَاعَهُ، وَوَضَعَ رَأْسَهُ عَلَى كَفِّهِ (صحیح مسلم: 1565) ”رسول اللہ ﷺ دوران سفر جب رات میں پڑاؤ ڈالتے تو اپنی دائیں کروٹ لینا کرتے اور صبح سے کچھ پہلے پڑاؤ ڈالتے تو بازو کو کہنی کے بل کھڑا کر کے تھیلی پر اپنا

چہرہ رکھا کرتے۔“ (تا کہ نماز کے وقت کہیں نیند گہری نہ ہو جائے)۔

دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھنا

سوتے وقت دائیں کروٹ لیٹ کر دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھیں۔

• سیدہ حفصہؓ زوجہؓ نبی ﷺ کہتی ہیں کہ نبی ﷺ جب سونے کا ارادہ فرماتے تو اپنا دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھ لیتے پھر تین مرتبہ فرماتے: اَللّٰهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ (سنن ابی داؤد: 5045) ”اے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچالینا جس دن تو اپنے بندوں کو اٹھائے

گا۔“

• سیدنا حذیفہؓ نے فرمایا: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ (صحیح البخاری: 6314) ”نبی ﷺ جب رات کو اپنے بستر پر لیٹتے تو اپنا ہاتھ رخسار کے نیچے

رکھتے۔“

پیٹ کے بل نہ لیٹنا

رات یا دن میں کسی بھی وقت پیٹ کے بل نہ لیٹیں۔

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک شخص کو پیٹ کے بل لیٹے ہوئے دیکھا تو فرمایا: إِنَّ هَذِهِ ضُجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ (سنن الترمذی: 2768) ”بے شک اس طرح پیٹ کے بل لیٹنا اللہ تعالیٰ کو پسند نہیں۔“

• سیدنا ابو ذرؓ سے روایت ہے کہ میں پیٹ کے بل لیٹا ہوا تھا، نبی ﷺ میرے پاس سے گزرے، مجھے قدم مبارک سے ٹھوکا دیا اور فرمایا: يَا جُنَيْدُ! إِنَّمَا هَذِهِ ضُجْعَةٌ أَهْلِ النَّارِ (سنن ابن ماجہ: 3724) ”اے پیارے جنبد! بے شک یہ اہل جہنم کے لیٹنے کا انداز ہے۔“

تہجد کی نیت کر کے سونا

تہجد کی نیت کر کے سونیں۔

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ آتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ، يُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ حَتَّى أَصْبَحَ، كُتِبَ لَهُ مَا نَوَى وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ (سنن النسائی: 1788) ”جو کوئی اس نیت سے اپنے بستر پر آئے کہ رات کو تہجد کے لیے اٹھے گا اور پھر اس پر نیند غالب آجائے یہاں تک کہ صبح ہو جائے تو اُسے اُس کا اجر مل جائے گا جس کی اس نے نیت کی تھی اور اس کے رب عز و جل کی طرف سے اس کی نیند اس کے لیے صدقہ ہو جائے گی۔“

سونے سے قبل اللہ کا ذکر کرنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَا مِنْ رَجُلٍ أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ إِلَّا كَانَ عَلَيْهِ تَوْرَةٌ (مسند احمد، ج: 15، 9583) ”جو شخص اپنے بستر پر آئے لیکن اللہ کا ذکر نہ کرے تو یہ اس کے لیے باعث حسرت ہوگا۔“

• سیدنا ابن مسعودؓ کہتے ہیں: النَّوْمُ عِنْدَ الذِّكْرِ مِنَ الشَّيْطَانِ إِنْ شِئْتُمْ فَجَرَبُوا إِذَا أَخَذَ أَحَدُكُمْ مَضْجَعَهُ، وَأَرَادَ أَنْ يَنَامَ فَلْيَذْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ (الادب المفرد للبخاری: 1208) ”اللہ کے ذکر کے وقت نیند آجانا شیطان کی طرف سے ہے اگر تم چاہو تو تجربہ کر کے دیکھ لو اور جب تم میں سے کوئی بستر پر آئے اور سونے کا ارادہ کرے تو اسے چاہیے کہ اللہ عزوجل کا ذکر کرے۔“

• سیدنا معاذ بن جبلؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيتُ عَلَى ذِكْرِ طَاهِرٍ فَيَتَعَارُ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ (سنن ابی داؤد: 5042) ”جو مسلمان با وضو ہو کر اللہ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائے اور پھر رات کے کسی حصے میں اس کی آنکھ کھل جائے اور وہ اللہ سے دنیا و آخرت کی خیر مانگے تو وہ اسے عنایت فرمادے گا۔“



سوتے وقت کے مسنون اذکار

سورة البقرة کی آخری دو آیات

• سیدنا ابو مسعود بدریؓ نبی ﷺ سے روایت کرتے ہیں: ”سورة البقرة کی آخری دو آیاتیں، جو کوئی ان کورات کو پڑھ لے وہ اس کو کافی ہو جاتی ہیں۔“ (صحیح البخاری: 4008)

• سیدنا نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”اللہ تعالیٰ نے آسمان و زمین پیدا کرنے سے دو ہزار برس پہلے ایک کتاب لکھی۔ اس کتاب میں سے دو آیات اتاریں جن کے ساتھ سورة البقرة کو ختم کیا۔ جس گھر میں تین رات یہ آیات پڑھی جائیں شیطان اس گھر کے قریب نہیں آتا۔“ (سنن الترمذی: 2882)

اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَا اَنْزَلَ اِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُوْنَ... فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِيْنَ ۝

سورة الكافرون

• سیدنا فروہ بن نوفلؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے نوفلؓ سے فرمایا: ”قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ پڑھو اور اسی پر بات چیت ختم کر کے سو جاؤ، بے شک اس میں شرک سے براءت کا اظہار ہے۔“ (سنن ابی داؤد: 5055)

سورة الاخلاص

• سیدنا ابو درداءؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”کیا تم اس سے عاجز ہو کہ ہر رات ایک تہائی قرآن پڑھ لو؟ صحابہؓ نے عرض کیا کہ ایک تہائی قرآن کس طرح پڑھیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ایک تہائی قرآن کے برابر ہے۔“ (صحیح مسلم: 1886)

سورة الاخلاص اور معوذتین

• سیدہ عائشہؓ روایت کرتی ہیں: ”نبی ﷺ جب اپنے بستر پر آرام فرماتے تو روزانہ رات کو اپنے دونوں ہاتھوں کو ملا کر ان پر قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ

النَّاسِ پڑھ کر پھونک مارتے پھر دونوں ہاتھ اپنے تمام جسم پر پھیرتے جہاں تک ممکن ہوتا۔ پہلے اپنے سر اور چہرے پر پھیرتے اور سامنے کے بدن پر ادھر یہ عمل آپ تین مرتبہ کرتے تھے۔“

(صحیح البخاری: 5017)

• سیدنا معاذ بن عبد اللہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: ”ہم ایک بارش والی اور سخت اندھیری رات میں نکلے۔ ہم رسول اللہ ﷺ کو ڈھونڈ رہے تھے کہ وہ ہمیں نماز پڑھائیں۔ چنانچہ ہم نے آپ ﷺ کو پالیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: کہو، تو میں کچھ نہ بولا۔ آپ ﷺ نے پھر فرمایا: کہو، تو بھی میں کچھ نہ بولا۔ آپ ﷺ نے پھر فرمایا: کہو، تو میں نے عرض کیا۔ اے اللہ کے رسول ﷺ! میں کیا کہوں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: کہو (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ) اور معوذتین (الفلق، الناس) صبح اور شام تین تین بار یہ کہہ لو تو یہ ہر چیز سے تمہاری کفایت کریں گی۔“ (سنن ابی داؤد: 5082)

• سیدنا عقبہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم نہیں دیکھتے کہ آج کی رات ایسی آیات اتاری گئی ہیں کہ ان کی مثل کبھی نہیں دیکھی گئیں اور وہ قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ہیں۔“ (صحیح مسلم: 1891)

آیۃ الکرسی

آیۃ الکرسی قرآن مجید کی سب سے عظیم آیت ہے۔

• سیدنا محمد بن ابی بن کعبؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں: ”ان کے کھجوروں کے کھلیان تھے۔ وہ اس میں کمی دیکھتے تو ایک رات انہوں نے چور کو پکڑ لیا۔ وہ جانور سے مشابہ ایک نوعمر لڑکا تھا۔ انہوں نے اس کو سلام کیا تو اس نے جواب دیا۔ انہوں نے کہا: تم کون ہو؟ جن یا انسان، اس نے کہا میں جن ہوں۔ انہوں نے کہا اپنا ہاتھ میری طرف بڑھاؤ تو اس نے اپنا ہاتھ بڑھایا۔ اس کا ہاتھ کتے کے ہاتھ کی طرح تھا اور اس کے بال کتے کے بال کی طرح تھے۔ انہوں نے پوچھا کیا اس طرح جنوں کی تخلیق ہوتی ہے؟ اس نے کہا: جن یہ جانتے ہیں کہ جنوں میں مجھ سے زیادہ شدید اور کوئی نہیں ہے۔ انہوں نے کہا: تم میرے پاس کیوں آئے ہو؟ اس نے کہا: ہمیں خبر ملی ہے

کہ تم صدقہ کرنا بہت پسند کرتے ہو تو ہم تمہارے کھانے میں سے اپنا حصہ لینے آئے ہیں۔

انہوں نے کہا: کیا چیز تم سے بچا سکتی ہے؟ اس نے کہا: وہ آیت جو سورۃ البقرہ میں ہے: اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ (البقرہ: 255) جو کوئی اسے رات کو پڑھے گا وہ صبح تک ہم سے پناہ میں رہے گا اور صبح اسے پڑھے گا وہ رات تک ہم سے پناہ میں رہے گا۔ پھر جب صبح کو انہوں نے اس بات کا ذکر نبی ﷺ سے کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: اس خبیث نے سچ کہا ہے۔“

(المعجم الکبیر للطبرانی، ج: 541:1)

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے: ”مجھے رسول اللہ ﷺ نے صدقہ فطر کی حفاظت کے لیے مقرر فرمایا تو ایک شخص آیا اور اس نے غلے سے لپیں بھر کر نکالنا شروع کر دیا۔ میں نے اس کو پکڑ لیا اور کہا: میں تجھے ہر صورت میں رسول اللہ ﷺ کے پاس لے جاؤں گا۔ وہ کہنے لگا: میں محتاج آدمی ہوں، بال بچے دار ہوں اور سخت ضرورت مند ہوں۔ چنانچہ میں نے اسے چھوڑ دیا۔ صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا: ابو ہریرہ! گزشتہ رات تمہارے قیدی کا کیا بنا؟ میں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس نے اپنی شدید حاجت کا اظہار کیا اور بال بچوں کا شکوہ کیا، میں نے اس پر رحم کیا اور اسے پھر چھوڑ دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: خبردار رہنا، اس نے جھوٹ بولا ہے وہ پھر آئے گا۔ مجھے آپ ﷺ کے فرمان کی وجہ سے یقین تھا کہ وہ ضرور آئے گا۔ چنانچہ میں اس کی گھات میں بیٹھ گیا۔ وہ آیا اور غلے میں سے لپیں بھرنے لگا۔ میں نے اسے پکڑ لیا اور کہا: اب تو میں تمہیں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ضرور لے کر جاؤں گا۔ اس نے کہا: مجھے چھوڑ دو میں غریب ہوں، عیال دار ہوں، آئندہ نہیں آؤں گا۔ میں نے رحم کھاتے ہوئے اسے پھر چھوڑ دیا۔ صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا: اے ابو ہریرہ! تمہارے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس نے اپنی شدید ضرورت کا شکوہ کیا اور عیال داری کا واسطہ دیا، مجھے رحم آ گیا، لہذا میں نے اسے پھر چھوڑ دیا۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: خبردار رہنا، اس نے تجھ سے جھوٹ بولا ہے وہ پھر آئے گا۔ چنانچہ میں تیسری بار اس کی گھات میں بیٹھ گیا۔ وہ آیا اور پھر

اسرائیل نہیں پڑھ لیتے تھے۔“ (سنن الترمذی: 3405)

تسبیحات فاطمہؑ

تسبیحات فاطمہؑ ہر طرح کی تھکاوٹ کا علاج ہیں۔

• سیدنا علیؑ سے روایت ہے: ”سیدہ فاطمہؑ کے ہاتھوں میں چکی پینے کی وجہ سے تکلیف ہو گئی تو وہ اس کی شکایت لے کر نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں کیونکہ انہیں معلوم ہوا تھا کہ آپ ﷺ کے پاس کچھ غلام آئے ہیں۔ لیکن ان کی ملاقات آپ ﷺ سے نہ ہو سکی۔ پھر سیدہ فاطمہؑ نے سیدہ عائشہؓ سے اس بات کا ذکر کیا۔ آپ ﷺ جب گھر تشریف لائے تو سیدہ عائشہؓ نے اس کا تذکرہ کیا۔ سیدنا علیؑ بیان کرتے ہیں کہ پھر آپ ﷺ ہمارے یہاں تشریف لائے۔ ہم اس وقت اپنے بستروں پر لیٹ چکے تھے۔ ہم نے اٹھنا چاہا تو آپ ﷺ نے فرمایا: تم دونوں لیٹے رہو۔ پھر آپ ﷺ میرے اور فاطمہؑ کے درمیان بیٹھ گئے۔ میں نے آپ ﷺ کے قدموں کی ٹھنڈک اپنے پیٹ پر محسوس کی۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا: تم دونوں نے جو چیز مجھ سے مانگی ہے کیا میں اس سے بہتر ایک بات نہ بتاؤں؟ جب تم اپنے بستر پر لیٹ جاؤ تو تینتیس (33) مرتبہ سبحان اللہ، تینتیس (33) مرتبہ الحمد للہ اور چونتیس (34) مرتبہ اللہ اکبر کہا کرو۔ یہ تمہارے لیے خادم سے بہتر ہے۔“ (صحیح البخاری: 5361)

مسنون دعائیں

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص اپنے بستر پر جانے لگے تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے کپڑے کے کنارے سے اسے تین مرتبہ جھاڑ لے پھر یہ دعا پڑھے: بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَأَغْفِرْ لَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ“ (صحیح البخاری: 7393)

”اے میرے رب! تیرا نام لے کر میں اپنا پہلو رکھتا ہوں اور تیرے نام ہی کے ساتھ اس کو اٹھاتا

غلے کے لپ بھرنے لگا۔ میں نے اسے پکڑ لیا اور کہا: یہ تیسری بار ہے اب میں تمہیں ضرور رسول اللہ ﷺ کے پاس لے کر جاؤں گا۔ ہر بار تم وعدہ کرتے ہو کہ نہیں آؤں گا لیکن پھر آ جاتے ہو۔ اس نے کہا: اچھا میں تمہیں ایسے کلمات بتاتا ہوں جن سے اللہ تجھے فائدہ دے گا لیکن اس کے بدلے مجھے چھوڑ دو۔ (میں نے پوچھا) وہ کیا کلمات ہیں؟ اس نے کہا: جب تم اپنے بستر پر آؤ تو آیت الکرسی پڑھ لیا کرو۔ ایک فرشتہ ساری رات تمہاری حفاظت کرے گا اور صبح تک شیطان تمہارے پاس نہیں آئے گا۔ میں نے اسے پھر چھوڑ دیا۔ صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے دریافت کیا: ابو ہریرہ! کل رات تیرے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس نے کہا: میں تجھے ایسے کلمات سکھاتا ہوں جن سے اللہ تجھے نفع پہنچائے گا۔ چنانچہ اس کے بتانے پر میں نے اسے چھوڑ دیا۔ آپ ﷺ نے دریافت کیا: وہ کیا کلمات ہیں؟ میں نے عرض کیا: اس نے بتایا کہ جب تم اپنے بستر پر آؤ تو اول سے آخر تک آیت الکرسی پڑھ لو، اللہ کی طرف سے ایک فرشتہ رات بھر تیری حفاظت کرے گا اور شیطان بھی تمہارے قریب نہ آئے گا۔ صحابہ کرامؓ خیر و بھلائی کے بہت حریص تھے۔ نبی ﷺ نے فرمایا: ہاں! اس نے تجھ سے سچی بات کہی لیکن وہ خود جھوٹا ہے۔ تجھے معلوم ہے تین راتوں سے تیرے پاس کون آ رہا تھا؟ سیدنا ابو ہریرہؓ نے عرض کیا: نہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: وہ شیطان تھا۔“ (صحیح البخاری: 2311)

سورة السجدة اور سورة الملك

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے: ”نبی کریم ﷺ اس وقت تک نہ سوتے تھے جب تک سورة الم تنزيل (السجدة) نہ پڑھ لیتے۔“ (سنن الترمذی: 3404)

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے: ”رسول اللہ ﷺ اس وقت تک نہ سوتے تھے جب تک الم تنزيل (السجدة) اور تبارک الذی بیدہ الملك نہ پڑھ لیتے۔“ (سنن الترمذی: 2892)

سورة الزمر اور سورة بنی اسرائیل

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: ”نبی کریم ﷺ سوتے نہیں تھے جب تک الزمر اور بنی

ہوں۔ اگر تو میری جان کو روک لے تو اسے بخش دینا اور اگر اسے واپس بھیج دے تو اس کی حفاظت فرمانا جس طرح تو اپنے نیک بندوں کی حفاظت فرماتا ہے۔“

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب اپنے بستر پر جاتے تو فرماتے: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا فَكُم مِّمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُوَوِّ (صحیح مسلم: 6894) ”اللہ کا شکر ہے جس نے ہمیں کھلایا اور پلایا اور ہماری کفایت کی اور ہمیں ٹھکانہ دیا کتنے ہی ایسے لوگ ہیں جن کے لیے نہ کوئی کفایت ہے نہ ٹھکانہ۔“

• سیدنا زہیر انمارؓ فرماتے ہیں کہ جب نبی ﷺ اپنے بستر پر آتے تو فرماتے: اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ ذَنْبِيْ وَاحْصَا شَيْطَانِيْ وَفُكْ رِهَانِيْ وَثَقِّلْ مِيزَانِيْ وَاجْعَلْنِيْ فِي النَّدِيِّ الْاَعْلٰی (المستدرک علی الصحیحین للحاکم، ج: 2، 2026) ”اے اللہ! میرے گناہ بخش دے، میرے شیطان کو دفع کر دے، میرے نفس کو (آگ سے) آزاد کر دے، میرے میزان کو بھاری کر دے اور مجھے اعلیٰ مجلس والوں میں شامل کر دے۔“

• سیدنا براء بن عازبؓ نے بیان کیا: ”نبی ﷺ نے ایک صحابی کو وصیت کی: جب تم بستر پر جانے لگو تو یہ دعا پڑھا کرو پھر اگر تم فوت ہو گئے تو فطرت (اسلام) پر فوت ہو گے: اَللّٰهُمَّ اَسْلَمْتُ نَفْسِيْ اِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ اَمْرِيْ اِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِيْ اِلَيْكَ وَالْجَاثِ ظَهْرِيْ اِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً اِلَيْكَ لَا مَلْجَا وَلَا مَنَاجِمُكَ اِلَّا اِلَيْكَ اَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ اَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِيْ اَرْسَلْتَ (صحیح البخاری: 6313)

”اے اللہ! میں نے اپنی جان تیرے سپرد کی اور اپنا معاملہ تجھے سونپا اور خود کو تیری طرف متوجہ کیا اور اپنی پشت تیری پناہ میں دی تجھ سے امید اور تیرے خوف کے ساتھ، تیرے سوا کوئی جائے پناہ اور نجات نہیں، میں ایمان لایا تیری کتاب پر جو تو نے نازل کی اور تیرے نبی ﷺ پر جس کو تو نے

”بھیجا۔“

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے اپنے بستر پر لیٹے

ہوئے یہ دعا پڑھی تو اس نے ساری مخلوق کی بیان کردہ اللہ تعالیٰ کی تعریفیں کہہ ڈالیں: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَفَانِيْ وَآوَانِيْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنِيْ وَسَقَانِيْ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ مَنَّ عَلَيَّ فَاَفْضَلَ، اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ اَنْ تُنَجِّبَنِيْ مِنَ النَّارِ (المستدرک علی الصحیحین للحاکم، ج: 2، 2045) ”تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے کھلایا اور پلایا، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا۔ اے اللہ! میں تجھ سے تیری عزت کے واسطے سے سوال کرتا ہوں کہ تو مجھے آگ سے نجات دے دے۔“

• سیدنا ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب بستر پر تشریف لاتے تو فرماتے: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَفَانِيْ وَآوَانِيْ وَاطْعَمَنِيْ وَسَقَانِيْ وَالَّذِيْ مَنَّ عَلَيَّ فَاَفْضَلَ وَالَّذِيْ اَعْطَانِيْ فَاجْزَلْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰی كُلِّ حَالٍ، اَللّٰهُمَّ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكَهُ وَاِلٰه كُلِّ شَيْءٍ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ النَّارِ (سنن ابی داؤد: 5058)

”تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، مجھے کھلایا اور پلایا اور وہ ذات جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا، جس نے مجھے دیا اور بہت خوب دیا۔ ہر حال میں اللہ ہی کی تعریف ہے۔ اے اللہ! اے ہر چیز کے پالنے والے اور اس کے مالک! اے ہر چیز کے معبود! میں آگ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔“

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے مروی ہے: ”ایک مرتبہ سیدنا ابو بکرؓ نے نبی کریم ﷺ سے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ! مجھے کوئی ایسی دعا سکھا دیجئے جو میں صبح وشام اور بستر پر لیٹتے وقت پڑھ لیا کروں، نبی ﷺ نے یہ دعا سکھائی: اَللّٰهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ

وَالْاَرْضِ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكَهُ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ

شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٖ (مسند احمد، ج: 51، 1) ”اے اللہ! اے ظاہر اور پوشیدہ

سب کچھ جاننے والے، آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے، ہر چیز کے رب اور اس کے مالک! میں اس بات کی گواہی دیتا ہوں کہ تیرے علاوہ کوئی معبود نہیں، میں اپنی ذات کے شر، شیطان کے شر اور اس کے شرک سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔“

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص اپنے بستر پر جا کر یہ دعا پڑھے تو اس کے سارے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں اگرچہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ (صحیح ابن حبان، ج: 12، 5528) ”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔ اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ پاک ہے اللہ اور سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔“

• سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے: ”رسول اللہ ﷺ جب رات کو بستر پر لیٹتے تو اپنا ہاتھ رخسار کے نیچے رکھتے اور کہتے: اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوتُ وَاَحْيَا (صحیح البخاری: 6314) ”اے اللہ! تیرے نام کے ساتھ میں مرتا ہوں اور زندہ ہوتا ہوں۔“

• سیدہ حفصہؓ زوجہ نبی ﷺ کہتی ہیں: ”نبی ﷺ جب سونے کا ارادہ فرماتے تو اپنا دایاں ہاتھ رخسار کے نیچے رکھ لیتے پھر تین مرتبہ فرماتے: اَللّٰهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ (سنن ابی داؤد: 5045) ”اے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچالینا جس دن تو اپنے بندوں

کو اٹھائے گا۔“

• سیدنا سہیلؓ سے روایت ہے: ”جب ہم میں سے کوئی سونے لگتا تو ابوصالحؓ کہتے کہ اپنی داہنی

کروٹ پر سوؤ اور یہ دعا پڑھو: اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اَللّٰهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ (صحیح مسلم: 6889) ”اے اللہ! آسمانوں اور زمین کے رب اور عرش عظیم کے رب، اے ہمارے رب اور ہر چیز کے رب، دانے اور گٹھلی کے پھاڑنے والے، توراۃ، انجیل اور فرقان (قرآن) نازل کرنے والے! میں ہر چیز کے شر سے تیری پناہ مانگتا ہوں تو ہی اس کو پیشانی سے پکڑنے والا ہے، اے اللہ! تو ہی اوّل ہے پس تجھ سے پہلے کوئی نہیں اور تو ہی آخر ہے پس تیرے بعد کوئی نہیں اور تو ہی ظاہر ہے پس تجھ سے اوپر کوئی نہیں اور تو ہی باطن ہے پس تیرے سوا کوئی نہیں، ہم سے قرض ادا کروادے اور ہمیں محتاجی سے مالدار کر دے۔“

• سیدنا عبداللہ بن عمرؓ نے ایک شخص کو سوتے وقت یہ پڑھنے کو کہا: اَللّٰهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَهَا فَاعْفِرْ لَهَا، اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ (صحیح مسلم: 6888) ”اے اللہ! تو نے میری جان کو پیدا کیا اور تو ہی اس کو فوت کرے گا، تیرے لیے ہی اس کا مرنا اور اس کا جینا ہے۔ اگر تو اسے زندہ رکھے تو اس کی حفاظت کرنا اور اگر تو اسے موت دے تو اس کو بخش دینا، اے اللہ! بے شک میں تجھ سے عافیت طلب کرتا ہوں۔“

نیند آنے تک ذکر کرنا

• سیدنا ربیعہ بن کعب اسلمیؓ بیان کرتے ہیں کہ میں دن کے وقت نبی ﷺ کی خدمت کیا کرتا تھا

رات کے اوقات میں اللہ کا ذکر کرنا

رات کو بھوک کی وجہ سے پہلو بدلتے وقت

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب رات کو بھوک کی شدت کی وجہ سے پہلو بدلتے تو فرماتے: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ (صحیح ابن حبان، ج: 12، 5530) ”اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ وہ اکیلا، زبردست ہے۔ آسمانوں، زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے ان کا رب ہے۔ وہ بہت عزت والا اور بہت بخشنے والا ہے۔“

دورانِ نیند آنکھ کھلنے پر

• سیدنا ربیعہ بن کعب اسلمیؓ فرماتے ہیں: ”میں رسول اللہ ﷺ کے حجرے کے پاس سویا کرتا تھا۔ چنانچہ جب آپ ﷺ رات کو اٹھتے تو خاصی دیر تک پہلے سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (پاک ہے اللہ جو تمام جہانوں کا رب ہے) اور پھر سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ (پاک ہے اللہ اور اسی کی تعریف ہے) پڑھتے۔“ (سنن النسائی: 1619)

• سیدنا عبادہ بن صامتؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جورات کے وقت آنکھ کھلنے اور جاگنے پر یہ کلمات کہے: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ پھر کہے اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ يٰ كُوْنِيْ دَعَا كَرِّ تَوْ دَعَا قَبُوْلْ ہوگی اور اگر بستر سے اٹھ کر وضو کرے اور نماز پڑھ لے تو اس کی نماز مقبول ہوگی۔“ (صحیح البخاری: 1154) ”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں۔“

اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ سب تعریفیں اللہ

اور جب رات ہو جاتی تو میں آپ ﷺ کے دروازے پر جا کر رات گزارتا تو میں آپ ﷺ

(کو ذکر کرتے ہوئے) سنتا کہ آپ ﷺ سُبْحَانَ اللَّهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ، سُبْحَانَ رَبِّيْ

”پاک ہے اللہ، پاک ہے اللہ پاک ہے میرا رب“ پڑھتے رہتے تھے یہاں تک کہ میں اکتا جاتا یا

مجھ پر نیند کا غلبہ آ جاتا اور میں سو جاتا۔“ (صحیح الترغیب والترہیب، ج: 1، 388)



کے لیے ہیں اور اللہ تعالیٰ (ہر عیب سے) پاک ہے، اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں، اللہ سب سے بڑا ہے اور اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔

اے اللہ! مجھے بخش دے۔“

برا خواب دیکھنے پر

• سیدنا ابوسلمہؒ روایت کرتے ہیں ”میں بعض خواب ایسے دیکھتا تھا جو مجھے بیمار کر دیتے تھے۔ پھر میں سیدنا ابوقادہؒ سے ملا۔ انہوں نے کہا: میرا بھی یہی حال تھا یہاں تک کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ہر اچھا خواب اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتا ہے سو جب تم میں سے کوئی اچھا خواب دیکھے تو اسے اپنے دوست کے علاوہ اور کسی سے بیان نہ کرے اور جب برا خواب دیکھے تو بائیں طرف تین بار تھکا کر دے اور یہ کہہ کر اللہ کی پناہ چاہے۔ اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَ شَرِّهَا (میں شیطان اور اس (خواب) کے شر سے اللہ کی پناہ چاہتا ہوں) اور کسی سے بیان نہ کرے تو وہ (خواب) اس کو نقصان نہ دے گا۔“ (صحیح مسلم: 5903)

نیند میں ڈر جانے پر

• سیدنا عمرو بن شعیبؒ اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی نیند میں ڈر جائے تو کہے: اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَ عِقَابِهِ وَ شَرِّ عِبَادِهِ وَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ تو وہ (خواب) اس کو نقصان نہ دے گا۔“ (مسند الترمذی: 3528) ”میں اللہ کے تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں اس کے غضب اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کے شر سے اور شیطانوں کے وسوسوں سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس حاضر ہوں۔“

• سیدنا خالد بن ولیدؒ روایت کرتے ہیں کہ میں رات کو (نیند میں) گھبرا جایا کرتا تھا۔ پھر میں نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو میں نے عرض کی: میں رات کو ڈر جاتا ہوں تو میں اپنی تلوار اٹھا

لیتا ہوں اور جو چیز سامنے آتی ہے میں اسے تلوار سے مار ڈالتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا میں تمہیں وہ کلمات نہ سکھاؤں جو روح الامین (جبریل) نے مجھے سکھائے۔ میں نے کہا: کیوں نہیں۔

آپ ﷺ نے فرمایا: کہو اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهَا بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَرْجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ فِتْنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمِنْ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ تو انہوں نے ایسا ہی کہا تو ان سے (ڈر) چلا گیا۔ (المصحف الأوسط للطبرانی، ج: 6، 5411) ”میں اللہ تعالیٰ کے ان تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں جن سے آگے نہ کوئی نیک اور نہ ہی کوئی برا شخص بڑھ سکتا ہے۔ ہر اس چیز کے شر سے جو آسمان سے اترتی ہے اور جو اس میں چڑھتی ہے اور رات اور دن کے فتنوں کے شر سے اور رات کو آنے والے کے شر سے سوائے اس کے جو خیر کے ساتھ آئے، اے رحم فرمانے والے!“

تکلیف اور دشمن سے حفاظت کے لیے

• سیدنا عبد اللہؒ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جورات میں تکلیف اور مشقت اٹھانے سے گھبرائے اور دشمن کے لڑنے سے ڈرے تو وہ بکثرت یہ کلمات کہے: سُبْحَانَ اللّٰهِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ أَكْبَرُ“ (شعب الایمان: 607) ”پاک ہے اللہ اور تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔“



بے خوابی کا علاج

کسی وجہ سے نیند نہ آئے تو:

☆ ایک پیالی گرم دودھ میں روغن بادام ایک چائے کا چمچ ڈال کر پی لیں۔

☆ چائے، کافی، کولا، چاکلیٹ وغیرہ سونے سے قبل نہ لیں۔

☆ ذہن کو پرسکون رکھنے والا کوئی کام کریں جیسے کتاب پڑھنا، تسبیحات، دعائیں کرنا۔

• سیدنا ربیعہ بن کعبؓ بیان کرتے ہیں: ”میں دن کے وقت نبی ﷺ کی خدمت کیا کرتا اور جب

رات ہو جاتی تو میں آپ ﷺ کے دروازے پر رات گزارتا اور آپ ﷺ کو ذکر کرتے ہوئے سنتا۔

آپ ﷺ سُبْحَانَ اللَّهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ، سُبْحَانَ رَبِّي پڑھتے رہتے یہاں تک کہ میں

اکتا جاتا یا مجھ پر نیند کا غلبہ آتا اور میں سو جاتا۔“ (صحیح الترغیب والترہیب، ج: 1، 388)

☆ بستر پر لیٹے لیٹے ہی ہلکی ورزش کریں یا جسم کو کچھ دیر (Stretch) کریں اور لمبے سانس لیں۔

☆ خاموشی، اندھیرا، خوشبو، مناسب تکیہ، پاؤں کا مساج، گرمیوں میں ٹھنڈے پانی کا اور سردیوں

میں گرم پانی کا غسل وغیرہ بھی بے خوابی کا علاج ہیں۔

☆ کھانے کے فوراً بعد سونے سے پرہیز کریں۔ کوشش کریں کہ رات کا کھانا مغرب اور عشاء کی

نمازوں کے درمیان کھانے کی عادت بن جائے۔ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کریں۔

☆ پرسکون نیند کا ایک نسخہ یہ بھی ہے کہ دن بھر جو نعمتیں نصیب ہوئیں انہیں یاد کر کے خوش ہوں

اور رب العالمین کا شکر ادا کریں پھر سوچیں کہ دن بھر ایسے کون سے کام کئے جن پر آپ مطمئن نہیں

اور ان پر استغفار کر کے اپنی اصلاح کا ارادہ کریں۔ یہ سوچتے سوچتے آپ پر نیند غالب آجائے

گی۔

☆ جس نے آپ کا دل دکھایا ہو اسے معاف کر دیں اور اللہ تعالیٰ سے اس کی ہدایت اور مغفرت کی

دعا کریں۔ ایسا کرنے سے آپ ہلکے پھلکے ہو جائیں گے اور بہترین نیند آئے گی۔

جاگنے کے آداب

علی الصبح جاگنے کی تدابیر

☆ دوپہر کو قیلولہ کرنا۔

☆ مضبوط پختہ ارادہ کر کے سونا کہ اتنے بجے اٹھنا ہے۔

☆ الارم لگا کر سونا۔

☆ رات کو جلد سونا۔

☆ جاگتے ہی کمرے میں روشنی کر دینا۔ پنکھا، اے سی یا ہیٹر بند کر دینا۔ کمبل / چادر تہہ کر دینا۔

☆ نیند سے طبیعت زیادہ بوجھل ہو رہی ہو تو چہرے پر پانی چھڑکنا۔

چہرے سے نیند کے آثار مٹانا

• سیدنا ابن عباسؓ سے روایت ہے: اسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَجَعَلَ يَمْسَحُ النَّوْمَ عَنْ

وَجْهِهِ بِيَدِهِ (صحیح مسلم: 1789) ”رسول اللہ ﷺ نیند سے بیدار ہوئے اور نیند کے آثار کو ختم

کرنے کے لیے چہرے پر اپنا ہاتھ پھیرنے لگے۔“

بیدار ہونے پر اللہ کا ذکر کرنا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: يَغْفِقُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ

رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ فَلَا تَغْفِقُ عُقْدَةُ يَضْرِبُ عَلَى مَكَانِ كُلِّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ

طَوِيلٌ فَأَرْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ

صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَالْأُصْبَحَ خَيْرَ النَّفْسِ

كَسَلَانَ (صحیح البخاری: 1142) ”شیطان تم میں سے ہر ایک کی گلدی پر جب وہ سو جاتا ہے تو تین

گرہیں لگا دیتا ہے۔ ہر گرہ پر پھونک مارتا ہے کہ ابھی رات بڑی لمبی ہے، سوئے رہو۔ تو جب کوئی

بیدار ہوتا ہے اور اللہ کا ذکر کرتا ہے تو ایک گرہ کھل جاتی ہے اور جب وضو کرتا ہے تو اس کی

(دوسری) گرہ کھل جاتی ہے اور جب وہ نماز پڑھتا ہے تو (تیسری) گرہ بھی کھل جاتی ہے۔ پھر وہ صبح ہشاش بشاش، خوش مزاج اٹھتا ہے ورنہ اس کی صبح نفس کی خباثت اور سستی کے ساتھ ہوتی ہے۔“

• سیدنا حذیفہؓ سے روایت ہے: ”رسول اللہ ﷺ جب جاگتے تو فرماتے: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ**“ (صحیح البخاری: 6314) ”تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں مرنے (سونے) کے بعد دوبارہ زندگی دی اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔“

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی جاگے تو یہ کہے: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي وَادَّنَ لِي بِذِكْرِهِ**“ (سنن الترمذی: 3401) ”سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میرے جسم کو عافیت دی اور مجھ پر میری روح لوٹائی اور مجھے اپنے ذکر کی توفیق دی۔“

آل عمران کی آخری دس آیات پڑھنا

بیدار ہونے کے بعد آنکھیں ملیں اور سورہ آل عمران کی آخری دس آیات تلاوت کریں۔

• سیدنا عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے: ”انہوں نے نبی ﷺ کی زوجہ اور اپنی خالہ سیدہ میمونہؓ کے گھر میں رات گزاری۔ میں تکیہ کے عرض کی طرف لیٹ گیا اور رسول اللہ ﷺ اور آپ ﷺ کی اہلیہ نے تکیہ کی لمبائی کی طرف آرام فرمایا۔ رسول اللہ ﷺ سوتے رہے اور جب آدھی رات گزر گئی یا اس سے کچھ پہلے یا کچھ بعد تو آپ ﷺ بیدار ہوئے اور اپنے ہاتھوں سے اپنی نیند دور کرنے کے لیے آنکھیں ملنے لگے۔ پھر آپ ﷺ نے سورہ آل عمران کی آخری دس آیات تلاوت فرمائیں۔“ (صحیح البخاری: 183) **إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ ...** (آل عمران: 190-200)

• سیدنا عبداللہ بن عباسؓ ہی سے روایت ہے: ”ایک دفعہ میں میمونہؓ کے گھر میں رہ گیا (گزشتہ

حدیث ذکر کرنے کے بعد کہتے ہیں) نبی ﷺ کی جو دعائی اس میں یہ الفاظ بھی تھے:

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي بَصَرِي نُورًا وَفِي سَمْعِي نُورًا وَعَنْ يَمِينِي نُورًا وَعَنْ يَسَارِي نُورًا وَفَوْقِي نُورًا وَتَحْتِي نُورًا وَأَمَامِي نُورًا وَخَلْفِي نُورًا وَاجْعَلْ لِي نُورًا (صحیح البخاری: 6316) ”اے اللہ! ڈال دے میرے دل میں نور، میری آنکھوں میں نور، میرے کانوں میں نور، میرے دائیں نور، میرے بائیں نور، میرے اوپر نور، میرے نیچے نور، میرے آگے نور، میرے پیچھے نور اور بنا دے میرے لیے نور۔“

معوذتین پڑھنا

• سیدنا عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ان سے فرمایا: ”کیا میں تمہیں ایسی دو سورتیں نہ سکھا دوں جو ان تمام سورتوں سے بہتر ہیں جنہیں لوگ پڑھتے ہیں؟ میں نے عرض کیا کیوں نہیں اے اللہ کے رسول ﷺ! چنانچہ نبی کریم ﷺ نے مجھے سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پڑھائیں۔ پھر نماز کھڑی ہوئی، نبی ﷺ آگے بڑھے اور نماز میں یہی دونوں سورتیں پڑھیں۔ پھر میرے پاس سے گزرتے ہوئے فرمایا: اے عقبہ! تم کیا سمجھے؟ یہ دونوں سورتیں سوتے وقت بھی پڑھا کرو اور بیدار ہو کر بھی پڑھا کرو۔“ (سنن النسائی: 5439)

جاگنے کے بعد ہاتھ دھولینا

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَهَا فِي وَضُوئِهِ فَإِنْ أَحَدُكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ** (صحیح البخاری: 162) ”جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو اپنے ہاتھ کو وضو کے پانی میں ڈالنے سے پہلے دھو لے، کیونکہ تم میں سے کوئی یہ نہیں جانتا کہ رات کو اس کا ہاتھ کہاں رہا ہے۔“

مسواک کرنا

• سیدنا حذیفہؓ فرماتے ہیں: **كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا قَامَ لِيَتَهَجَّدَ يَشُورُ فَاةً**

بِالسَّوَاكِ (صحیح مسلم: 593) ”رسول اللہ ﷺ جب تہجد کے لیے اٹھتے تو اپنے منہ میں مسواک کو

دائیں سے بائیں ملتے تھے۔“

ناک جھاڑنا

• نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْشِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خِيَاشِيمِهِ (صحیح مسلم: 564) ”جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو تین مرتبہ ناک جھاڑے کیونکہ شیطان اس کی ناک کے بانسے میں رات گزارتا ہے۔“



قیام اللیل

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً ۝ إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ۝
وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ۝ (المزمل: 6-8) ”بلاشبہ رات کو اٹھنا (نفس کو) کچلنے میں زیادہ سخت اور دعا اور ذکر کے لیے مناسب تر ہے۔ یقیناً تمہیں دن میں بہت مشغولیت رہتی ہے اور اپنے رب کے نام کا ذکر کیا کرو اور سب سے کٹ کر اس کی طرف متوجہ رہو۔“

بہترین نماز

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ، الصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ (صحیح مسلم: 2756) ”فرض نماز کے بعد سب سے افضل نماز رات کے درمیان کی نماز ہے۔“

قرب حاصل کرنے کا ذریعہ

• سیدنا عمرو بن عبسہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الرَّبُّ مِنَ الْعَبْدِ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ مِمَّنْ يَذْكُرُ اللَّهَ فِي تِلْكَ السَّاعَةِ فَكُنْ (مسند الترمذی: 3579) ”رات کے آخری حصے میں رب اپنے بندے کے بہت زیادہ قریب ہوتا ہے اگر تم اس وقت اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنے والوں میں سے ہو سکو تو ایسا کیا کرو۔“

• سیدنا ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”رات کا قیام لازم پکڑو، وہ تم سے پہلے کے نیک لوگوں کا طریقہ ہے اور تمہارے رب کے قرب کا ذریعہ، برائیوں کا کفارہ اور گناہوں سے رکاوٹ ہے۔“ (مسند الترمذی: 3549)

اٹھنے کا بہترین وقت

• ابومسلمؓ کہتے ہیں کہ میں نے سیدنا ابو ذرؓ سے پوچھا: ”أَيُّ قِيَامِ اللَّيْلِ أَفْضَلُ“ رات کے کس

حصے میں قیام کرنا افضل ہے؟ ابو ذرؓ نے کہا: میں نے بھی رسول اللہ ﷺ سے اسی طرح سوال کیا تھا جس طرح تم نے مجھ سے کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جَوْفُ اللَّيْلِ الْغَابِرِ أَوْ نِصْفُ اللَّيْلِ وَقَلِيلٌ فَاَعْلُهُ (مسند احمد، ج: 35، 21555) ”رات کے پچھلے پہر یا نصف رات میں لیکن ایسا کرنے والے بہت تھوڑے ہیں۔“

قبولیت کا خاص وقت

• سیدنا ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”ہمارا مالک اور رب تبارک و تعالیٰ ہر رات کو جس وقت آخری تہائی رات باقی رہ جاتی ہے آسمان دنیا کی طرف نزول فرماتا ہے اور ارشاد فرماتا ہے: کون ہے جو مجھ سے دعا کرے اور میں اس کی دعا قبول کروں۔ کون ہے جو مجھ سے مانگے، میں اس کو عطا کروں۔ کون ہے جو مجھ سے بخشش چاہے، میں اس کو بخش دوں۔“ (صحیح البخاری: 1145)

• سیدنا جابرؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی ﷺ کو یہ فرماتے سنا: اِنَّ فِيَّ اللَّيْلِ لَسَاعَةً لَا يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُّسْلِمٌ يَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرَ اَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اِلَّا اَعْطَاهُ اِيَّاهُ وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ (صحیح مسلم: 1770) ”رات میں ایک گھڑی ایسی ہے کہ اس وقت جو مسلمان آدمی اللہ تعالیٰ سے دنیا اور آخرت کی بھلائی مانگے گا تو اللہ تعالیٰ اسے ضرور عطا فرمادیں گے اور یہ گھڑی ہر رات میں ہوتی ہے۔“

شکرگزاری کا ذریعہ

• سیدنا مغیرہؓ سے روایت ہے کہ: ”رسول اللہ ﷺ نے قیام کیا یہاں تک کہ آپ کے دونوں پاؤں سو ج گئے۔ آپ سے عرض کیا گیا کہ اللہ تعالیٰ نے تو آپ کی اگلی پچھلی تمام خطائیں معاف کر دی ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”کیا میں شکر گزار بندہ نہ ہوں؟“ (صحیح البخاری: 4836)

تہجد کی نیت کا اجر

• سیدنا ابو ذرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مَنْ اَتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِي اَنْ

يُقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ فَعَلَبَتْهُ عَيْنُهُ حَتَّى يُصْبِحَ كُتِبَ لَهُ مَا نَوَى وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ (سنن ابن ماجہ: 1344) ”جو اپنے بستر پر اس نیت سے آیا کہ اٹھ کر رات کو نماز پڑھے۔ پھر اس پر نیند کا ایسا غلبہ ہوا کہ سوتے سوتے صبح ہوگئی تو اس کے لیے اس کی نیت کے مطابق (پورا ثواب) لکھا جائے گا اور اس کی نیند اس کے رب کی جانب سے اس پر صدقہ ہوگی۔“

تہجد کے لیے اٹھنے کا اجر

• رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اِنَّ فِي الْجَنَّةِ لَغُرَفًا يُرَى بِطُونُهَا مِنْ ظُهُورِهَا وَظُهُورُهَا مِنْ بُطُونِهَا فَقَالَ اَعْرَابِي يَا رَسُولَ اللَّهِ لِمَنْ هِيَ؟ قَالَ لِمَنْ اَطَابَ الْكَلَامَ وَاطْعَمَ الطَّعَامَ وَصَلَّى لِلَّهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ (مسند احمد، ج: 2، 1338) ”جنت میں ایسے بالا خانے بھی ہیں جن کا اندرونی حصہ باہر سے نظر آتا ہے اور بیرونی حصہ اندر سے نظر آتا ہے، ایک دیہاتی نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ! یہ کس کے لیے ہیں؟ فرمایا اس شخص کے لیے جو اچھی بات کرے، کھانا کھائے اور جب لوگ رات کو سو رہے ہوں تو صرف اللہ کے لیے نماز ادا کرے۔“

• نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ثَلَاثَةٌ يُجِبُهُمُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، وَيُصْحَكُ إِلَيْهِمْ، وَيَسْتَبْشِرُ بِهِمْ: الَّذِي إِذَا انْكَشَفَتْ فِتْنَةٌ، قَاتَلَ وَرَاءَ هَا بِنَفْسِهِ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَمَا أَنْ يُقْتَلَ، وَامَّا أَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ وَيَكْفِيَهُ، فَيَقُولُ اللَّهُ: اَنْظِرُوا إِلَى عَبْدِي كَيْفَ صَبَرْتُ لِي نَفْسُهُ؟ وَالَّذِي لَهُ امْرَأَةٌ حَسَنَاءٌ، وَفِرَاشٌ لَيْنٌ حَسَنٌ فَيَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ، فَيَقُولُ: يَذَرُ شَهْوَتَهُ، فَيَذْكُرُنِي وَيُسَاجِدُنِي، وَلَوْ شَاءَ رَقَدَ وَالَّذِي يَكُونُ فِي سَفَرٍ، وَكَانَ مَعَهُ رَكْبٌ، فَسَهَرُوا وَنَصَبُوا ثُمَّ هَجَعُوا، فَقَامَ مِنَ السَّحَرِ فِي سَرَّاءٍ وَضَرَّاءٍ (السلسلة الصحيحة: 3478) ”اللہ عزوجل تین قسم کے آدمیوں سے محبت کرتا ہے، ان پر ہنستا ہے اور ان سے خوش ہوتا ہے: (۱) وہ آدمی کہ (اس کی) جماعت فرار ہوگئی، لیکن وہ ان کے بعد اللہ عزوجل کے لیے لڑتا رہا، یا قتل ہو گیا یا اللہ تعالیٰ نے اس کی مدد کی اور اسے کافی ہو گیا، اللہ تعالیٰ (ایسے آدمی کے بارے میں) کہتا ہے میرے بندے کی طرف دیکھو، وہ اپنے آپ سے کیسے صبر کروا رہا ہے؟ (۲) وہ آدمی کہ جس کی بیوی خوبصورت ہے

اور اس کے پاس بہترین نرم بستر ہے، لیکن وہ قیام کرنے کے لیے رات کو کھڑا ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کہتا ہے: (میرے بندے نے) اپنی شہوت کو ترک کر دیا ہے اور میرا ذکر کر رہا ہے اور مجھ سے سرگوشی کر رہا ہے، اگر یہ چاہتا تو سو بھی سکتا تھا اور (۳) وہ آدمی جو قافلے سمیت سفر پر ہو، وہ رات کو کچھ حصہ جاگنے (اور چلنے) کی وجہ سے چور چور ہو گئے ہوں اور (بالآخر) سو گئے ہوں لیکن وہ خوشی و ناخوشی میں سحری کے وقت اٹھ کھڑا ہو (اور نماز پڑھنے لگے)۔“

• رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: رَحِمَ اللّٰهُ رَجُلًا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّى وَانْقَضَ امْرَأَتُهُ فَإِنْ أَبَتْ نَضَحَ فِي وَجْهِهَا الْمَاءَ رَحِمَ اللّٰهُ امْرَأَةً قَامَتْ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّتْ وَانْقَضَتْ زَوْجَهَا فَإِنْ أَبَى نَضَحَتْ فِي وَجْهِهِ الْمَاءَ (سنن ابی داؤد: 1308) ”اللہ تعالیٰ اس بندے پر رحم فرمائے جو رات کو اٹھ کر نماز پڑھتا اور اپنی بیوی کو جگاتا ہے۔ اگر وہ انکار کرے تو اس کے منہ پر پانی کے چھینٹے مارتا ہے۔ اور اللہ تعالیٰ اس عورت پر رحم فرمائے جو رات کو اٹھ کر نماز پڑھتی ہے اور اپنے شوہر کو جگاتی ہے۔ اگر وہ انکار کرے تو اس کے منہ پر پانی کے چھینٹے مارتی ہے۔“



تہجد کے لیے نبی ﷺ کا سونا جاگنا

• سیدہ عائشہؓ فرماتی ہیں: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ وَيَقُومُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي (صحیح البخاری: 1146)

”نبی کریم ﷺ شروع رات میں سوتے اور آخر رات میں بیدار ہو کر تہجد کی نماز پڑھتے۔“

• سیدہ عائشہؓ فرماتی ہیں: مَا أَلْفَاهُ السَّحَرُ عِنْدِي إِلَّا نَائِمًا تَعْنِي النَّبِيَّ ﷺ.

(صحیح البخاری: 1133) ”جب سحری کا وقت ہوتا تو میں نبی ﷺ کو اپنے پاس سویا ہوا ہی پاتی۔“

(یعنی آپ ﷺ تہجد کی نماز پڑھ کر سو جاتے)۔

• سیدنا عبداللہ بن عباسؓ کہتے ہیں: أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ مَيْمُونَةَ وَهِيَ خَالَتُهُ فَاضْطَجَعْتُ فِي عَرْضِ وَسَادَةٍ وَاضْطَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَهْلُهُ فِي طَوْلِهَا فَنَامَ حَتَّى انْتَصَفَ اللَّيْلُ أَوْ قَرِيبًا مِنْهُ فَاسْتَيْقَظَ ثُمَّ أَوْتَرْتُمْ اضْطَجَعَ حَتَّى جَاءَهُ الْمُؤَذِّنُ فَقَامَ فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ خَرَجَ فَصَلَّى الصُّبْحَ (صحیح البخاری: 992) ”وہ ایک رات اپنی خالہ میمونہ کے یہاں سوئے۔ کہتے ہیں کہ میں تکیہ کے عرض میں لیٹ گیا اور رسول اللہ ﷺ اور آپ کی بیوی لمبائی رخ لیٹے، آپ سو گئے جب آدھی رات گزر گئی یا اس کے لگ بھگ تو آپ بیدار ہوئے۔۔۔ (تہجد کی نماز پڑھی) پھر ایک رکعت وتر پڑھ کر آپ لیٹ گئے، یہاں تک کہ مؤذن (صبح کی اطلاع دینے) آیا تو آپ نے پھر کھڑے ہو کر دو رکعت سنت نماز پڑھی۔ پھر باہر تشریف لائے اور صبح کی نماز پڑھائی۔“

• سیدنا ابی بن کعبؓ فرماتے ہیں کہ جب رات کا تہائی حصہ گزر جاتا تو رسول اللہ ﷺ اٹھ کھڑے ہوتے اور فرماتے: يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتْ الرَّاغِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّاغِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ (سنن الترمذی: 2457) ”اے لوگو! اللہ کو یاد کرو، اللہ کو یاد کرو۔ صور پھونکنے کا وقت آ گیا ہے پھر اس کے بعد دوسری مرتبہ بھی پھونکا جائے گا اور موت اپنے پیش آنے والے حالات کے ساتھ آپہنچی ہے اور موت اپنے پیش آنے والے حالات کے ساتھ آپہنچی ہے۔“

• نبی ﷺ نے داؤد علیہ السلام کے بارے میں بتایا: كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ (صحیح البخاری: 1131) ”وہ آدھی رات تک سوتے، اس کے بعد تہائی رات نماز پڑھنے میں گزارتے۔ پھر رات کے چھٹے حصے میں بھی سو جاتے۔“



ایمان والوں کے بارے میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ۝ اخْذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ۝ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ۝ وَلَا سَحَابٌ هُمْ يُسْتَغْفَرُونَ ۝ (الذاریات: 15-18) ”بلاشبہ متقین باغوں اور چشموں میں ہوں گے۔ جو کچھ ان کا رب انہیں دے گا وہ لے رہے ہوں گے، وہ اس دن کے آنے سے پہلے نیکی کرنے والے تھے۔ وہ رات کو کم سویا کرتے تھے۔ اور سحری کے وقت مغفرت طلب کرتے تھے۔“

• تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (المسجدہ: 16) ”ان کے پہلو بستروں سے الگ رہتے ہیں۔ وہ اپنے رب کو خوف اور امید کے ساتھ پکارتے ہیں اور جو رزق ہم نے انہیں دیا ہے اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔“



نماز تہجد میں تلاوت اور دعائیں

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے: ”رسول اللہ ﷺ رات کی نماز میں قراءت کبھی بلند آواز سے اور کبھی آہستہ آواز سے کرتے۔“ (سنن النسائی: 1663)

• عاصم بن حمیدؓ فرماتے ہیں: ”میں نے سیدہ عائشہؓ سے سوال کیا کہ رسول اللہ ﷺ اپنا قیام اللیل کس چیز سے شروع کرتے تھے؟ انہوں نے کہا: تم نے مجھ سے وہ بات پوچھی ہے جو تم سے پہلے کسی نے نہیں پوچھی۔ آپ ﷺ جب کھڑے ہوتے تو: [اَللّٰهُ اَكْبَرُ] 10 بار [اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ] 10 بار [سُبْحَانَ اللّٰهِ] 10 بار [لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ] 10 بار [اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ] 10 بار کہتے اور پڑھتے: اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَاهْدِنِيْ وَارْزُقْنِيْ وَعَافِنِيْ ”اے اللہ! مجھے بخش دے، مجھے ہدایت دے، مجھے رزق عنایت فرما اور مجھے عافیت عطا فرما اور آپ ﷺ قیامت کے روز (میدان حشر میں) کھڑے ہونے کی تنگی سے پناہ مانگتے تھے۔“

(سنن ابی داؤد: 766)



دعائے استفتاح برائے تہجد

• سیدنا ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ جب رات میں تہجد کے لیے کھڑے ہوتے تو فرماتے: اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ قِيَمُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ مَلِكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ ﷺ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ وَبِكَ اَمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ اَنْبْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَاغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا اَخَّرْتُ وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ (صحیح البخاری: 1120)

”اے اللہ! ہر طرح کی تعریف تیرے ہی لیے ہے، تو آسمانوں اور زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے، ان کا سنبھالنے والا ہے اور تیری ہی تعریف ہے، آسمانوں اور زمین اور ان کے درمیان کی تمام چیزوں پر حکومت تیرے ہی لیے ہے اور تیری ہی تعریف ہے، تو نور ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو بادشاہ ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو سچا ہے اور تیرا وعدہ سچا ہے اور تیری ملاقات برحق ہے اور تیری بات سچی ہے اور جنت برحق ہے اور دوزخ برحق ہے اور تمام پیغمبر سچے ہیں اور محمد ﷺ سچے ہیں اور قیامت برحق ہے۔ اے اللہ! میں تیرا فرمانبردار ہوں اور میں تجھ پر ایمان لایا ہوں اور میں نے تجھ پر بھروسہ کیا ہے اور میں تیری ہی طرف رجوع کرتا ہوں اور تیری ہی مدد سے (مخالفین کے ساتھ) جھگڑتا ہوں اور تجھ ہی سے فیصلہ چاہتا ہوں تو میرے اگلے پچھلے، پوشیدہ و ظاہر گناہوں کو معاف فرما دے، تو ہی آگے کرنے والا اور پیچھے رکھنے والا ہے، کوئی معبود نہیں مگر تو ہی۔“

فجر کے وقت کی اہمیت

صبح خیز امتیوں کے لیے نبی اکرم ﷺ کی دعا

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لِامْتِنِيْ فِيْ بُكُوْرِهَا (سنن ابی داؤد: 2606) ”اے اللہ! میری امت کے لیے اس کی صبح میں برکت ڈال دے۔“

فجر کی سنتیں دنیا اور مافیہا سے بہتر

• سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيْهَا (صحیح مسلم: 1688) ”فجر کی دو سنتیں دنیا اور اس کی ہر چیز سے بہتر ہیں۔“

نماز فجر پڑھے بغیر سوئے رہنا

• عبد اللہ بن مسعودؓ نے بیان کیا: ذَكَرَ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ رَجُلٌ فَقِيلَ مَا زَالَ نَائِمًا حَتَّى أَصْبَحَ مَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ فَقَالَ بَالَ الشَّيْطَانُ فِيْ أُذُنِهِ (صحیح البخاری: 1144) ”نبی ﷺ کے سامنے ایک شخص کا ذکر کیا گیا کہ وہ صبح تک پڑا سوتا رہا اور نماز کے لیے بھی نہیں اٹھا۔ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا: شیطان نے اس کے کان میں پیشاب کر دیا ہے۔“

فجر کی سنتوں کے بعد دائیں پہلو پر لیٹنا

سیدہ عائشہؓ سے روایت ہے فرماتی ہیں: ”رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَجَرَ كِي سَنَتِيْ پڑھنے کے بعد اپنے دائیں پہلو پر لیٹ جایا کرتے تھے۔“ (صحیح البخاری: 1160) (فجر کی سنتیں پڑھنے کے بعد دائیں پہلو پر لیٹ جائیں۔ پھر تھوڑی دیر کے بعد مسجد چلے جائیں)

نماز فجر کے بعد ذکر الہی

• سیدنا جابر بن سمرہؓ سے مروی ہے: اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ اِذَا صَلَّى الْفَجْرَ جَلَسَ فِيْ مُصَلَّاهُ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ حَسَنًا (صحیح مسلم: 1526) ”نبی کریم ﷺ جب فجر کی نماز ادا کر لیتے تو اپنی جگہ پر بیٹھے رہتے یہاں تک کہ سورج اچھی طرح نکل آتا۔“

• سیدنا انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ صَلَّى الْعِدَّةَ فِيْ جَمَاعَةٍ ثُمَّ

قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ: كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَاجَةٍ وَعُمْرَةٍ. قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ تَامَّةً تَامَّةً تَامَّةً (سنن الترمذی: 586) ”جس نے فجر کی نماز باجماعت ادا کی، پھر سورج طلوع ہونے تک بیٹھا اللہ کو یاد کرتا رہا، پھر دو رکعت نماز ادا کی تو اسے مکمل ایک حج اور ایک عمرے کا ثواب ملے گا۔“ اور رسول اللہ ﷺ نے (تاکید کے لیے لفظ) تَامَّةً (مکمل) تین مرتبہ ہرایا۔

• عمرو بن عبسہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جب بھی سورج چڑھتا ہے اللہ تعالیٰ کی ہر ایک مخلوق اس کی تسبیح بیان کرتی ہے لیکن شیطان اور اولاد آدم میں سے ”أَعْتَسَى“ قسم کے لوگ نہیں کرتے۔ میں نے سوال کیا ”أَعْتَسَى“ قسم کے لوگوں سے مراد کون لوگ ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: بدترین انسان یا فرمایا اللہ کی مخلوق میں سے بدترین کو ”أَعْتَسَى“ کہتے ہیں۔“ (السلسلة الصحيحة: 2224)

• سیدنا انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ بیٹھنا سیدنا اسماعیلؑ کی اولاد میں سے چار غلاموں کو آزاد کرنے سے زیادہ پسند ہے جو نماز فجر سے طلوع آفتاب تک اللہ کا ذکر کرتے ہیں۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ بیٹھنا چار غلام) آزاد کرنے سے زیادہ پسند ہے جو نماز عصر سے غروب آفتاب تک اللہ کا ذکر کریں۔“ (سنن ابی داؤد: 3667)



قیلولہ

قیلولہ سے مراد گہری نیند سونا نہیں بلکہ دوپہر میں ہلکی نیند لینا ہے۔

اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ارشاد ہے: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ (النور: 58)

”اے ایمان والو! تم سے تمہاری ملکیت کے غلاموں کو اور جو تم میں سے بلوغت کو نہ پہنچے ہوں، تین وقتوں میں اجازت لینا ضروری ہے۔ نماز فجر سے پہلے اور ظہر کے وقت جب کہ تم اپنے کپڑے (اوپر پہنا جانے والا بھاری لباس، قیلولہ کے لیے) اتار رکھتے ہو اور عشاء کی نماز کے بعد۔ یہ تینوں وقت تمہارے پردے کے ہیں۔“

عربی کا مشہور مقولہ ہے:

تَعَدَّ تَمَدَّ وَلَوْ لُقْمَتَيْنِ، ”دوپہر کا کھانا کھاؤ تو لیٹ جاؤ اگرچہ دو لقمے ہی کھاؤ“
تَعَشَّ تَمَشَّ وَلَوْ قَدَمَيْنِ ”رات کا کھانا کھاؤ تو چہل قدمی کرو اگرچہ دو قدم ہی چلو“

قیلولہ کی اہمیت

• رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ (السلسلة الصحيحة: 1647)

”قیلولہ کرو کیونکہ شیطان قیلولہ نہیں کرتے۔“

• سیدنا انسؓ کہتے ہیں: أَنَّ أُمَّ سُلَيْمٍ كَانَتْ تَبْسُطُ لِلنَّبِيِّ ﷺ نَظْعًا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا عَلَى ذَلِكَ النِّظْعِ (صحیح البخاری: 6281) ”ام سلمہؓ نبی ﷺ کے لیے چمڑے کا بچھونا بچھا دیتی تھیں اور آپ ﷺ ان کے یہاں اسی بچھونے پر قیلولہ فرماتے تھے۔“

سلف صالحین کا طرز عمل

• سائب بن یزید کہتے ہیں: كَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَمُرُّ بِنَا نِصْفِ النَّهَارِ أَوْ قَرِيبًا

مِنْهُ فَيَقُولُ: قُومُوا فَيَقِيلُوا، فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ (الادب المفرد للبخاری: 1239)

”سیدنا عمرؓ دوپہر یا اس کے قریب ہمارے پاس سے گزرتے تو کہتے: اٹھ جاؤ اور قیلولہ کرو۔ اب جو باقی رہ گیا وہ شیطان کے لیے ہے۔“

• سیدنا عمرؓ سے روایت ہے: ”عبداللہ بن مسعودؓ کے دروازے پر کبھی کبھار قریش کے مرد بیٹھا کرتے تھے۔ جب سایہ ڈھل جاتا تو عمرؓ کہتے: قُومُوا، فَمَا بَقِيَ فَهُوَ لِلشَّيْطَانِ (الادب المفرد للبخاری: 1238)

”اٹھ جاؤ (اور قیلولہ کرو)، اب جو (قیلولہ کرنے سے) باقی رہ گیا ہے وہ شیطان کا حصہ ہے۔ اس کے بعد وہ جس آدمی کے پاس سے بھی گزرتے اس کو اٹھا دیتے۔“

• سیدنا انسؓ فرماتے ہیں: كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ وَنَقِيلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ (صحیح البخاری: 905)

”ہم جمعہ جلدی پڑھ لیا کرتے تھے اور جمعہ کے بعد قیلولہ کرتے تھے۔“

• سیدنا انسؓ کہتے ہیں: كَانُوا يُجْمَعُونَ ثُمَّ يَقِيلُونَ (الادب المفرد للبخاری: 1240) ”وہ لوگ (صحابہ) جمعہ پڑھتے تھے اور پھر قیلولہ کیا کرتے تھے۔“

• عبداللہ بن احمدؓ کہتے ہیں: كَانَ أَبِي يَنَامُ نِصْفَ النَّهَارِ شِتَاءً كَانَ أَوْ صَيْفًا لَا يَدْعُهَا وَيَأْخُذُنِي بِهَا (كشف الغنای: باب السواك وغیرہ) ”میرے والد (احمد بن حنبلؓ) نصف نہار کو سویا کرتے تھے۔ سردی ہو یا گرمی وہ کبھی اسے نہیں چھوڑتے تھے اور اس کے لیے مجھے بھی لے جاتے تھے۔“

اہل جنت کا قیلولہ

• أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا (الفرقان: 24) ”اس دن جنت والے ٹھکانے کے اعتبار سے نہایت بہتر اور دوپہر کو آرام کرنے کے اعتبار سے کہیں اچھے ہوں گے۔“

رات کو سونے کے اذکار

آیۃ الکرسی

• اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۝

لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ لَّهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ

وَمَا فِى الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَهٗ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ۝

يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۝

وَلَا يُحِيطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖ اِلَّا بِمَا شَاءَ ۝

وَسِعَ كُرْسِيُّهٗ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۝

وَلَا يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۝ وَهُوَ الْعَلِىُّ الْعَظِيْمُ ۝

(البقرة: 255)

”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ زندہ اور قائم رہنے والا ہے، اسے نہ اونگھ آتی ہے نہ نیند، اسی کے لیے ہے جو آسمانوں اور زمین میں ہے، کون ہے جو اس کی اجازت کے بغیر اس کے سامنے شفاعت کر سکے، وہ جانتا ہے جو ان کے آگے اور پیچھے ہے، اور وہ اس کے علم میں سے کسی چیز کا احاطہ نہیں کر سکتے سوائے اس کے جو وہ چاہے، اس کی کرسی آسمانوں اور زمین تک وسیع ہے اور ان کی حفاظت اسے نہیں تھکاتی اور وہ بہت بلند اور بہت عظمت والا ہے۔“

• اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَا اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَالْمُؤْمِنُوْنَ كُلٌّ

اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖ وَكُتُبِهٖ وَرُسُلِهٖ ۝ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ

رُسُلِهٖ ۝ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَاِلَيْكَ

الْمَصِيْرُ ۝ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۝ لَهَا مَا كَسَبَتْ

وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۝ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۝

رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ

قَبْلِنَا ۝ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۝ وَاعْفُ عَنَّا ۝

وَاعْفِرْ لَنَا ۝ وَارْحَمْنَا ۝ اَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلٰى الْقَوْمِ

الْكٰفِرِيْنَ ۝ (285-286)

”رسول (ﷺ) ایمان لایا اُس پر جو اس کے رب کی طرف سے اس پر نازل کیا گیا اور مومن بھی، سب کے سب ایمان لائے اللہ پر، اس کے فرشتوں پر، اس کی کتابوں پر اور اس کے رسولوں پر۔ (وہ کہتے ہیں) ہم اس کے رسولوں میں سے کسی میں فرق نہیں کرتے اور وہ کہتے ہیں ہم نے سنا اور ہم نے اطاعت کی، اے ہمارے رب! ہم تجھ سے مغفرت طلب کرتے ہیں اور ہمیں تیری ہی طرف لوٹنا ہے۔ اللہ کسی کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا، اسی کے لیے ہے جو اس نے (نیکی) کی اور اسی پر ہے جو اس نے (گناہ) کمایا، اے ہمارے رب! اگر ہم بھول جائیں یا ہم خطا کریں تو ہمیں نہ پکڑنا، اے ہمارے رب! ہم پر وہ بوجھ نہ ڈالنا جیسا کہ تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا، اے ہمارے رب! تو ہم سے وہ بوجھ نہ اٹھوانا جس کے اٹھانے کی طاقت ہم میں نہیں، ہم سے درگزر فرما اور ہمیں بخش دے اور ہم پر رحم فرما، تو ہی ہمارا مولا ہے پس کافر قوم کے مقابلے میں ہماری مدد فرما۔“

سورة الكافرون

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

• قُلْ يَٰٓأَيُّهَا الْكٰفِرُونَ ۝ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝

وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ ۝

وَلَا أَنْتُمْ عٰبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ۝

”کہہ دیجئے کہ اے کافرو! جن کی تم عبادت کرتے ہو میں ان کی عبادت نہیں کرتا اور جس کی میں عبادت کرتا ہوں اس کی تم عبادت نہیں کرتے اور جن کی تم عبادت کرتے ہو ان کی میں عبادت کرنے والا نہیں ہوں اور نہ تم اس کی عبادت کرنے والے ہو جس کی میں عبادت کرتا ہوں۔ تمہارے لیے تمہارا دین اور میرے لیے میرا دین۔“

سورة الاخلاص

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

• قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

”کہہ دیجئے! کہ وہ اللہ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے۔

نہ اس سے کوئی پیدا ہوا اور نہ ہی وہ کسی سے پیدا ہوا، اور نہ ہی کوئی اس کا ہمسر ہے۔“

سورة الفلق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

• قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي الْعُقَدِ ۝

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝

”کہہ دیجئے! میں صبح کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا کی ہے اور اندھیری رات کی تاریکی کے شر سے جب وہ پھیل جائے، اور گرہوں میں پھونکنے والیوں کے شر سے، اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔“

سورة الناس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

• قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

”کہہ دیجئے! میں لوگوں کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ لوگوں کے مالک کی۔ لوگوں کے معبود کی۔ وسوسہ ڈالنے والے، بار بار پلٹ کر آنے والے کے شر سے۔ وہ جو لوگوں کے سینوں میں وسوسہ

ڈالتا ہے۔ جنوں اور انسانوں میں سے۔“

تسبیحات فاطمہ

- سُبْحَانَ اللَّهِ (33 بار) اَلْحَمْدُ لِلَّهِ (33 بار)
- اللَّهُ أَكْبَرُ (34 بار)

• سورة السجدة، سورة الملك

• سورة الزمر اور سورة بنی اسرائیل

سوتے وقت کی مسنون دعائیں

- بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَاغْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

”اے میرے رب! تیرا نام لے کر میں اپنا پہلو رکھتا ہوں اور تیرے نام ہی کے ساتھ اس کو اٹھاتا ہوں۔ اگر تو میری جان کو روک لے تو اسے بخش دینا اور اگر اسے واپس بھیج دے تو اس کی حفاظت فرمانا جس طرح تو اپنے نیک بندوں کی حفاظت فرماتا ہے۔“

- اَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي اطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ

”اللہ کا شکر ہے جس نے ہمیں کھلایا اور پلایا اور ہماری کفایت کی اور ہمیں ٹھکانہ دیا کتنے ہی ایسے لوگ ہیں جن کے لیے نہ کوئی کفایت ہے نہ ٹھکانہ۔“

- اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ ذَنْبِيْ وَاحْصَا شَيْطَانِيْ وَفُكَّ رِهَانِيْ وَثَقِّلْ مِيزَانِيْ وَاجْعَلْنِيْ فِي النَّدَى الْاَعْلٰی

”اے اللہ! میرے گناہ بخش دے، میرے شیطان کو دفع کر دے، میرے نفس کو (آگ سے) آزاد کر دے، میرے میزان کو بھاری کر دے اور مجھے اعلیٰ مجلس والوں میں شامل کر دے۔“

• اَللّٰهُمَّ اسَلَمْتُ نَفْسِيْ اِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ اَمْرِيْ اِلَيْكَ،
وَوَجَّهْتُ وَجْهِيْ اِلَيْكَ، وَالْجَاثُ ظَهَرِيْ اِلَيْكَ، رَغْبَةً
وَرَهْبَةً اِلَيْكَ، لَا مَلْجَا وَلَا مَنْجَا مِنْكَ اِلَّا اِلَيْكَ،
اَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ اَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِيْ اَرْسَلْتَ

”اے اللہ! میں نے اپنی جان تیرے سپرد کی اور اپنا معاملہ تجھے سونپا اور خود کو تیری طرف متوجہ کیا اور اپنی پشت تیری پناہ میں دی تجھ سے امید اور تیرے خوف کے ساتھ، تیرے سوا کوئی جائے پناہ اور نجات نہیں، میں ایمان لایا تیری کتاب پر جو تو نے نازل کی اور تیرے نبی پر جس کو تو نے بھیجا۔“

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَفَانِيْ وَآوَانِيْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ
اَطْعَمَنِيْ وَسَقَانِيْ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ مَنْ عَلَيَّ فَافْضَلْ،
اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ اَنْ تُنَجِّبَنِيْ مِنَ النَّارِ

”تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھے کھلایا اور پلایا، تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا۔ اے اللہ! میں تجھ سے تیری عزت کے واسطے سے سوال کرتا ہوں کہ تو مجھے آگ سے نجات دے دے۔“

• اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَفَانِيْ وَآوَانِيْ، وَاطْعَمَنِيْ وَسَقَانِيْ،

وَالَّذِيْ مَنْ عَلَيَّ فَافْضَلْ، وَالَّذِيْ اَعْطَانِيْ فَاجْزَلْ، اَلْحَمْدُ
لِلّٰهِ عَلَيَّ كُلِّ حَالٍ، اَللّٰهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكَهُ وَاِلَهَ كُلِّ
شَيْءٍ، اَعُوْذُ بِكَ مِنَ النَّارِ

”تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میری کفایت کی اور مجھے رہنے کو جگہ عنایت فرمائی، مجھے کھلایا اور پلایا اور وہ ذات جس نے مجھ پر احسان کیا اور بہت زیادہ کیا، جس نے مجھے دیا اور بہت خوب دیا۔ ہر حال میں اللہ ہی کی تعریف ہے۔ اے اللہ! اے ہر چیز کے پالنے والے اور اس کے مالک! اے ہر چیز کے معبود! میں آگ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔“

• اَللّٰهُمَّ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ،
رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكَهُ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ اَعُوْذُ بِكَ
مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٖ

”اے اللہ! اے پوشیدہ اور ظاہر سب کچھ جاننے والے، آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے، ہر چیز کے رب اور مالک! میں اس بات کی گواہی دیتا ہوں کہ تیرے علاوہ کوئی معبود نہیں، میں اپنی ذات کے شر، شیطان کے شر اور اس کے شرک سے تیری پناہ میں آتا ہوں۔“

• لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ
اَلْحَمْدُ وَهُوَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ،
سُبْحَانَ اللّٰهِ، وَاَلْحَمْدُ لِلّٰهِ، وَلَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَاللّٰهُ اَكْبَرُ

”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔ اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ پاک ہے اللہ اور سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔“

• اَللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَ اَحْيَا

”اے اللہ! تیرے نام کے ساتھ میں مرتا ہوں اور زندہ ہوتا ہوں۔“

• اَللّٰهُمَّ قِنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعُثُ عِبَادَكَ (تین بار)

”اے اللہ! مجھے اپنے عذاب سے بچالینا جس دن تو اپنے بندوں کو اٹھائے گا۔“

• اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ وَ رَبَّ الْاَرْضِ وَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، رَبَّنَا وَ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَ النَّوْىَ وَ مُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَ الْاِنْجِيْلِ وَ الْفُرْقَانِ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ اَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَاَنْتَ الْاٰخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَاَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَاَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ، اِقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَ اَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

”اے اللہ! آسمانوں اور زمین کے رب اور عرش عظیم کے رب، اے ہمارے رب اور ہر چیز کے رب، دانے اور گٹھلی کے پھاڑنے والے، توراۃ، انجیل اور فرقان (قرآن) نازل کرنے والے! میں ہر چیز کے شر سے تیری پناہ مانگتا ہوں تو ہی اس کو پیشانی سے پکڑنے والا ہے، اے اللہ! تو ہی اوّل ہے پس تجھ سے پہلے کوئی نہیں اور تو ہی آخر ہے پس تیرے بعد کوئی نہیں اور تو ہی ظاہر ہے پس تجھ سے اوپر کوئی نہیں اور تو ہی باطن ہے پس تیرے سوا کوئی نہیں، ہم سے قرض ادا کروادے اور ہمیں محتاجی سے مالدار کر دے۔“

• اَللّٰهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِيْ وَ اَنْتَ تَوْفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَ مَحْيَاهَا، اِنْ اَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَ اِنْ اَمَتَهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

”اے اللہ! تو نے میری جان کو پیدا کیا اور تو ہی اس کو فوت کرے گا، تیرے لیے ہی اس کا مرنا اور اس کا جینا ہے۔ اگر تو اسے زندہ رکھے تو اس کی حفاظت کرنا اور اگر تو اسے موت دے تو اس کو بخش دینا، اے اللہ! بے شک میں تجھ سے عافیت طلب کرتا ہوں۔“

نیند آنے تک ذکر کرنا

سُبْحَانَ اللّٰهِ، سُبْحَانَ اللّٰهِ، سُبْحَانَ رَبِّيْ

”پاک ہے اللہ، پاک ہے اللہ پاک ہے میرا رب۔“

رات کو بھوک کی وجہ سے پہلو بدلتے وقت

• لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَمَا بَيْنَهُمَا الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ

”اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، وہ اکیلا ہے، زبردست ہے، آسمانوں، زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے، ان کا رب ہے، وہ بہت عزت والا اور بہت بخشنے والا ہے۔“

دورانِ نیند آنکھ کھلنے پر

• سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ
”پاک ہے اللہ جو تمام جہانوں کا رب ہے۔ پاک ہے اللہ اور اسی کی تعریف ہے۔“
• لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ
الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ
اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا
بِاللَّهِ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

”اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کی بادشاہت ہے اور اسی کے لیے تمام تعریف ہے اور وہ ہر چیز پر پوری طرح قادر ہے۔ سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اللہ (ہر عیب سے) پاک ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود برحق نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے اور اللہ کی توفیق کے بغیر گناہ چھوڑنے کی طاقت اور نیکی کرنے کی قوت نہیں ہے۔ اے اللہ! مجھے بخش دے۔“

برا خواب دیکھنے پر

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّهَا
”میں شیطان اور اس (خواب) کے شر سے اللہ کی پناہ چاہتا ہوں۔“

نیند میں ڈر جانے پر

• اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمْزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنَ

”میں اللہ کے تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں اس کے غضب اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کے شر سے اور شیطانوں کے وسوسوں سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس حاضر ہوں۔“

• اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهَا بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِّنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيْهَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمِنْ كُلِّ طَارِقٍ اِلَّا طَارِقًا يَّطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمٰنُ

”میں اللہ تعالیٰ کے ان تمام کلمات کے ذریعے پناہ چاہتا ہوں جن سے آگے نہ کوئی نیک اور نہ ہی کوئی برا شخص بڑھ سکتا ہے، ہر اس چیز کے شر سے جو آسمان سے اترتی ہے اور جو اس میں چڑھتی ہے اور رات اور دن کے فتنوں کے شر سے اور ہر حادثے کے شر سے سوائے اس حادثے کے جو خیر کا باعث ہو، اے رحم فرمانے والے!“

تکلیف اور دشمن سے حفاظت کے لیے

• سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ

”پاک ہے اللہ اور تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے۔“

جاگنے کے اذکار

• الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

”تمام تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں مرنے (سونے) کے بعد دوبارہ زندگی دی اور اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔“

• الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي

وَإِذْنًا لِي بِذِكْرِهِ

”سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے میرے جسم کو عافیت دی اور مجھ پر میری روح لوٹائی اور مجھے اپنے ذکر کی توفیق دی۔“

آل عمران (190-200)

• إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ ۖ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ ۖ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ۝ رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ۝ رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَمَةِ ۖ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ ۝ فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أَضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّمَّنْ ذَكَرَ أَوْ أُنْشِيَ ۖ بَعْضُكُمْ مِّنْ بَعْضٍ ۖ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأُودُوا فِي سَبِيلِي وَقَتَلُوا وَقُتِلُوا لَا كُفْرَانَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَا دُخْلَ لَهُمْ جَنَّتٍ تَجْرِي

مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۚ ثَوَابًا مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ ۖ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ
 الثَّوَابِ ۝ لَا يَغُرَّنَّكَ تَقَلُّبُ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي الْبِلَادِ ۝
 مَتَاعٌ قَلِيلٌ ۚ ثُمَّ مَأْوُهُمْ جَهَنَّمُ ۖ وَبِئْسَ الْمِهَادُ ۝ لَكِنَّ الَّذِينَ
 اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ
 فِيهَا نُزُلًا مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ ۖ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لِلَّابِرَارِ ۝ وَإِنَّ مِنْ
 أَهْلِ الْكِتَابِ لَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ وَمَا أُنْزِلَ
 إِلَيْهِمْ خُشِعِينَ لِلَّهِ لَا يَشْتُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا ۖ
 أُولَٰئِكَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ۝
 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا ۚ وَاتَّقُوا
 اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

”بے شک آسمانوں اور زمین کی پیدائش اور رات اور دن کے بدل بدل کر آنے جانے میں عقل والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔ جو اللہ کو کھڑے اور بیٹھے اور لیٹے (ہر حال میں) یاد کرتے ہیں اور آسمانوں اور زمین کی پیدائش پر غور کرتے ہیں (وہ کہتے ہیں) کہ اے ہمارے رب! تو نے انہیں بے مقصد پیدا نہیں کیا، تو پاک ہے پس (قیامت کے دن) ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچالینا۔ اے ہمارے رب! بے شک جسے تو نے آگ میں ڈالا پس اسے تو نے رسوا کیا اور ظالموں کے لیے کوئی مددگار نہیں ہوگا۔ اے ہمارے رب! ہم نے ایک پکارنے والے کو سنا کہ وہ ایمان کے لیے پکار رہا تھا (کہ آؤ) اپنے رب پر ایمان لاؤ تو ہم ایمان لے آئے، اے ہمارے رب!

ہمارے لیے ہمارے گناہ معاف فرما اور ہماری برائیوں کو ہم سے دور کر دے اور ہمیں نیکیوں کے ساتھ فوت کر۔ اے ہمارے رب! تو نے جن جن چیزوں کے ہم سے اپنے پیغمبروں کے ذریعے وعدے کئے ہیں وہ ہمیں عطا فرما اور قیامت کے دن ہمیں رسوا نہ کرنا۔ (اس میں) کچھ شک نہیں کہ تو وعدہ خلافی نہیں کرتا۔ تو اُن کے رب نے اُن کی دعا قبول کر لی (اور فرمایا) کہ میں کسی عمل کرنے والے کے عمل کو، مرد ہو یا عورت، ضائع نہیں کرتا۔ تم ایک دوسرے کی جنس سے ہو۔ تو جن لوگوں نے ہجرت کی اور اپنے گھروں سے نکالے گئے اور میری راہ میں ستائے گئے اور لڑے اور قتل کئے گئے، میں ضرور اُن سے ان کی برائیاں دُور کر دوں گا اور انہیں ایسی جنتوں میں داخل کروں گا جن کے نیچے سے نہریں بہہ رہی ہیں (یہ) اللہ کے ہاں سے بدلہ ہے اور اللہ کے ہاں اچھا بدلہ ہے۔ (اے پیغمبر!) کافروں کا شہروں میں چلنا پھرنا تمہیں ہرگز دھوکا نہ دے۔ (یہ دنیا کا) تھوڑا سا فائدہ ہے پھر (آخرت میں) تو اُن کا ٹھکانہ دوزخ ہے اور وہ بُری جگہ ہے۔ لیکن جو لوگ اپنے رب سے ڈرتے رہے اُن کے لیے باغ ہیں جن کے نیچے سے نہریں بہہ رہی ہیں (اور وہ) اُن میں ہمیشہ رہیں گے (یہ) اللہ کے ہاں (اُن کی) مہمانی ہے، اور جو کچھ اللہ کے ہاں ہے وہ نیکی کرنے والوں کے لیے بہت اچھا ہے۔ اور اہل کتاب میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو اللہ پر اور اُس (کتاب) پر جو تم پر نازل ہوئی اور اُس پر جو اُن پر نازل ہوئی ایمان رکھتے ہیں اور اللہ کے آگے عاجزی کرتے ہیں اور اللہ کی آیتوں کے بدلے کچھ قیمت نہیں لیتے، یہی لوگ ہیں جن کا صلہ اُن کے رب کے ہاں تیار ہے اور اللہ تعالیٰ جلد حساب لینے والا ہے۔ اے اہل ایمان! صبر کرو اور مقابلے میں جبر ہو اور مورچوں میں ڈٹے رہو اور اللہ سے ڈرو تاکہ تم فلاح پاؤ۔“

• اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِيْ قَلْبِيْ نُوْرًا وَفِيْ بَصَرِيْ نُوْرًا وَفِيْ
سَمْعِيْ نُوْرًا وَعَنْ يَمِيْنِيْ نُوْرًا وَعَنْ يَسَارِيْ نُوْرًا وَفَوْقِيْ
نُوْرًا وَتَحْتِيْ نُوْرًا وَاَمَامِيْ نُوْرًا وَخَلْفِيْ نُوْرًا وَاجْعَلْ لِّيْ
نُوْرًا

”اے اللہ! ڈال دے میرے دل میں نور، میری آنکھوں میں نور، میرے کانوں میں نور، میرے
دائیں نور، میرے بائیں نور، میرے اوپر نور، میرے نیچے نور، میرے آگے نور، میرے پیچھے نور
اور بنادے میرے لیے نور۔“

سورة الفلق

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

• قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ
اِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ
اِذَا حَسَدَ ۝

”کہہ دیجئے! میں صبح کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا کی ہے اور
اندھیری رات کی تاریکی کے شر سے جب وہ پھیل جائے اور گرہوں میں پھونکنے والیوں کے شر
سے اور حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے۔“

سورة الناس

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

• قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ اِلٰهِ النَّاسِ ۝ مِنْ
شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُّوَسْوِسُ فِيْ صُدُوْرِ النَّاسِ ۝
مِنْ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

”کہہ دیجئے! میں لوگوں کے رب کی پناہ چاہتا ہوں۔ لوگوں کے مالک کی۔ لوگوں کے معبود کی۔
وسوسہ ڈالنے والے، بار بار پلٹ کر آنے والے کے شر سے۔ وہ جو لوگوں کے سینوں میں وسوسہ
ڈالتا ہے۔ جنوں اور انسانوں میں سے۔“

تہجد کی دعائیں

• اَللّٰهُ اَكْبَرُ 10 بار اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ 10 بار سُبْحَانَ اللّٰهِ 10 بار

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ 10 بار اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ 10 بار

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَاهْدِنِيْ وَارْزُقْنِيْ وَعَافِنِيْ

”اے اللہ! مجھے بخش دے، مجھے ہدایت دے، مجھے رزق عنایت فرما اور مجھے عافیت عطا فرما“

تہجد کے وقت دعائے افتتاح

• اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ قِيَمُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ

فِيْهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ لَكَ مَلِكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ

وَمَنْ فِيْهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ،

وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ مَلِكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ، وَلَكَ

الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ،

وَقَوْلُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّوْنَ حَقٌّ،

وَمُحَمَّدٌ ﷺ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ، وَ

بِكَ اٰمَنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَ اِلَيْكَ اَنْبْتُ، وَ بِكَ

خَاصَمْتُ، وَ اِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا

اَخَّرْتُ، وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ، اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ

الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

اے اللہ! ہر طرح کی تعریف تیرے ہی لیے ہے، تو آسمانوں اور زمین اور جو کچھ ان دونوں کے درمیان ہے، ان کا سنبھالنے والا ہے اور تیری ہی تعریف ہے، آسمانوں اور زمین اور ان کے درمیان کی تمام چیزوں پر حکومت تیرے ہی لیے ہے اور تیری ہی تعریف ہے، تو نور ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو بادشاہ ہے آسمانوں اور زمین کا اور تیری ہی تعریف ہے، تو سچا ہے اور تیرا وعدہ سچا ہے اور تیری ملاقات برحق ہے اور تیری بات سچی ہے اور جنت برحق ہے اور دوزخ برحق ہے اور تمام پیغمبر سچے ہیں اور محمد ﷺ سچے ہیں اور قیامت برحق ہے۔ اے اللہ! میں تیرا فرمانبردار ہوں اور میں تجھ پر ایمان لایا ہوں اور میں نے تجھ پر بھروسہ کیا ہے اور میں تیری ہی طرف رجوع کرتا ہوں اور تیری ہی مدد سے (مخالفین کے ساتھ) جھگڑتا ہوں اور تجھ ہی سے فیصلہ چاہتا ہوں تو میرے اگلے پچھلے، پوشیدہ و ظاہر گناہوں کو معاف فرما دے، تو ہی آگے کرنے والا اور پیچھے رکھنے والا ہے، کوئی معبود نہیں مگر تو ہی۔



الہدیٰ ایک نظر میں

الہدیٰ انٹرنیشنل ویلفیئر فاؤنڈیشن پاکستان، قرآن و سنت کی تعلیم اور خدمت خلق کے کاموں میں 1994ء سے کوشاں ہے۔ الحمد للہ آج نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا کے کئی ممالک میں اس کی شاخیں اسی مقصد کے حصول کے لیے سرگرم عمل ہیں۔ فاؤنڈیشن کے تحت درج ذیل شعبہ جات کام کر رہے ہیں۔

شعبہ تعلیم و تربیت: اس شعبہ کے تحت قرآن و سنت کی تعلیم اور طالبات کی تربیت و کردار سازی کے لیے مختلف دورانیے کے درج ذیل کورسز کروائے جاتے ہیں:

- تعلیم القرآن: مکمل قرآن مجید کا لفظی ترجمہ و تفسیر، تجوید، حدیث و سیرت النبی ﷺ اور فقہ العبادات پر مشتمل کورسز ہیں۔
- ناظرہ و تجوید اور تحفظ القرآن: قرآن مجید کو درست پڑھنے اور حفظ کے کورسز ہیں۔
- تعلیم الحدیث: صحیح بخاری، ریاض الصالحین کے منتخب ابواب اور علوم الحدیث پڑنی ہیں۔
- روشنی کا سفر: یہ کورس کم پڑھی لکھی لڑکیوں کے لیے اسلامی تعلیمات پر مشتمل کورس ہے۔
- روشنی کی کرن: ناخواندہ خواتین و لڑکیوں کی تعلیم و تربیت کورس ہے۔

• ریائی ٹیچ: انگریزی زبان میں ہفتہ وار تعلیمی پروگرام ہے۔

• منار الاسلام: بچوں کی دینی تعلیم و تربیت کے لیے ہفتہ وار پروگرام اور ناظرہ قرآن کی تعلیم کے لیے مفتاح القرآن پروگرام ترتیب دیا گیا ہے۔

- فہم القرآن: رمضان المبارک میں روزانہ ایک پارہ کے ترجمہ اور فہم پڑنی پروگرام ہے۔
- سمر کورسز: گرمیوں کی چھٹیوں میں ہر شعبہء زندگی سے تعلق رکھنے والی ہر عمر کی خواتین، لڑکیوں اور بچوں کے لیے مختصر دورانیے کے کورسز پڑھائے جاتے ہیں۔
- الہدیٰ کیپس اور برانچز میں تدریس کے علاوہ گھر بیٹھے بذریعہ خط و کتابت اور آن لائن تعلیم حاصل کرنے کی سہولت بھی موجود ہے۔

شعبہ نشر و اشاعت: قرآن و سنت کی تعلیم کو عامۃ الناس تک پہنچانے کے لیے الہدیٰ پبلی کیشنز کے تحت مختلف موضوعات پر کتب، کارڈز، کتابچے اور پمفلٹس چھپوائے جاتے ہیں اور ان کا مختلف زبانوں میں ترجمہ بھی شائع کیا جاتا ہے۔

• قرآن مجید کی قراءت، ترجمہ و تفسیر، حدیث و سیرت النبی ﷺ، مسنون دعاؤں اور روزمرہ زندگی کے مسائل سے

متعلق رہنمائی پر مبنی آڈیو کاسٹس (Audio)، سی ڈیز (c.d) اور وی سی ڈیز (v.c.d) تیار کی جاتی ہیں۔ اسی طرح ریڈیو، ٹی وی اور کیمبل چینلز پر چلانے کے لیے بھی پروگرام تیار کیے جاتے ہیں۔

• تحریری اور صوتی مواد مندرجہ ذیل ویب سائٹس: www.farhathashmi.com

• www.alhudapk.com سے بلا معاوضہ ڈاؤن لوڈ کر کے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

شعبہ خدمت خلق: کے تحت متعدد معاشرتی خدمات سرانجام دی جا رہی ہیں۔ مثلاً

- ذہین اور مستحق طلبہ کے لیے تعلیمی وظائف
- کچی بستیوں میں تعلیمی اور رفاہی کام
- روزگاری فراہمی ٹھیلے اور سلائی مشینیں مہیا کر کے
- بیوہ اور نادار خواتین کے لیے ماہانہ وظائف
- میرج پیور و بلا معاوضہ سہولت
- دینی و سماجی رہنمائی
- کفن کی دستیابی
- رمضان المبارک میں راشن کی فراہمی
- کنوؤں کی کھدائی کے ذریعے خشک علاقہ جات میں
- فری میڈیکل کیمپوں کا قیام
- پانی کی فراہمی
- مستحق افراد کے لیے ماہانہ راشن اور کپڑوں کی تقسیم
- قدرتی آفات کے موقع پر ممکنہ ضروری امداد



الہدی پبلی کیشنز

پڑھیے اور پڑھائیے

نمبر شمار	نام کتاب و پمفلٹ	مؤلف	حجم
1	قرآن مجید لفظی ترجمہ (سفید پارہ) (اردو)	ڈاکٹر فزحت ہاشمی	کتاب
2	قرآن مجید کی منتخب آیات اور سورتیں (اردو/انگلیش)	الہدی شہبختین	کتاب
3	قرآن مجید کی منتخب سورتیں (اردو/انگلیش)	الہدی شہبختین	کتاب
4	منتخب آیات قرآنیہ (اردو)	الہدی شہبختین	کتاب
5	قرآن کریم اور اس کے چند مباحث (اردو)	محمد اویس ذہیر	کتاب
6	حدیث رسول ﷺ	الہدی شہبختین	کتاب
7	علم حدیث	الہدی شہبختین	کتاب
8	فتاویٰ اسلامی	الہدی شہبختین	کتاب
9	شہر رمضان	ڈاکٹر فزحت ہاشمی	کتاب
10	والدین ہماری جنت	الہدی شہبختین	کتاب
11	وایاک نصیحتیں (سبب شام کے کارہ خات کی دعائیں) (اردو 4 ساری)	الہدی شہبختین	کتاب
12	قرآنی وسنوں دعائیں (2 ساری)	الہدی شہبختین	کتاب
13	قال رسول اللہ ﷺ	الہدی شہبختین	کتاب
14	حسن اخلاق	الہدی شہبختین	کتاب
15	صدقہ و خیرات	الہدی شہبختین	کتاب
16	رب زدنی علما	الہدی شہبختین	کتاب
17	عربی گرامر	الہدی شہبختین	کتاب
18	بیگ کی کاسٹر	الہدی شہبختین	کتاب
19	میرا بیٹا میرا مرنا	الہدی شہبختین	کتاب
20	ابوکر صدیقؓ	الہدی شہبختین	کتاب
21	اسلامی عقائد	الہدی شہبختین	کتاب
22	العقیدۃ الواسطیہ	الہدی شہبختین	کتاب
23	فتوں کے دور میں	الہدی شہبختین	کتاب
24	حج بیت اللہ	الہدی شہبختین	کتاب
25	محمد ﷺ کے معمولات اور معاملات	ڈاکٹر فزحت ہاشمی	کتاب
26	شہبختین اعظم	الہدی شہبختین	کتاب
27	رجب اور ہجرت معراج	الہدی شہبختین	کتاب
28	مصر کا مہینہ اور بدھشتی	الہدی شہبختین	کتاب
29	آخری سفر کی تیاری (اردو)	الہدی شہبختین	کتاب
30	زاد و بارہ (انگلیش/اردو)	الہدی شہبختین	کتاب

نمبر شمار	کارڈز اپوزٹرز	مؤلف	حجم
60	حفاظت کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
61	سمت کی بخشش کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
62	صالح اولاد کے لیے دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
63	رب غم کے ازالہ کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
64	رمضان کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
65	تقویٰ کے حصول کے لیے دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
66	نماز کے بعد کے مسنون اذکار	الہدی شہبختین	کتاب
67	ذکر الہی	الہدی شہبختین	کتاب
68	مقبول دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
69	صبح و شام کے اذکار	الہدی شہبختین	کتاب
70	تہجد کی دعا	الہدی شہبختین	کتاب
71	آیات شفا	الہدی شہبختین	کتاب
72	تکبیرات	الہدی شہبختین	کتاب
73	استغفر اللہ	الہدی شہبختین	کتاب
74	رشتوں کو جوڑنے	الہدی شہبختین	کتاب
75	استحارہ کب، کیوں اور کیسے؟	الہدی شہبختین	کتاب
76	کھانا کھانے والے کو دعا	الہدی شہبختین	کتاب
77	محرم الحرام پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
78	ماہ صفر 10 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
79	احادیث رسول ﷺ پر مبنی 12 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
80	ماہ رمضان اور روزے سے متعلق احادیث 29 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
81	ذوالحجہ کی فضیلت اور کرنے کے کام 22 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
82	دوائے شافی پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
83	کھانے پینے کے آداب پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
84	شدت بھوک کے وقت کی دعا	الہدی شہبختین	کتاب
85	کسی ہمتی یا شہر میں داخل ہونے کی دعا	الہدی شہبختین	کتاب
86	ہر ماہ میں تین روزے	الہدی شہبختین	کتاب
87	قبول دعا کا موقع	الہدی شہبختین	کتاب
88	آیت انکری حفاظت کا ذریعہ	الہدی شہبختین	کتاب
89	دجال کے فتنے سے پناہ مانگنا	الہدی شہبختین	کتاب
90	سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات کی فضیلت	الہدی شہبختین	کتاب

نمبر شمار	کارڈز اپوزٹرز	مؤلف	حجم
91	کامیاب لوگوں کے 8 زریں اصول	الہدی شہبختین	کتاب
92	حضرت اسماعیلؑ کی قربانی	الہدی شہبختین	کتاب
93	نماز چٹا زہ کا طریقہ	الہدی شہبختین	کتاب
94	حالیہ پیش کش قرآن کی تلاوت کی رخصت	الہدی شہبختین	کتاب
95	دعائے استحباب	الہدی شہبختین	کتاب
96	توبہ کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
97	سجدے کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
98	روکھ کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
99	تہجد و روزہ کے بعد کی دعائیں	الہدی شہبختین	کتاب
100	محرم الحرام	الہدی شہبختین	کتاب
101	محرم الحرام	الہدی شہبختین	کتاب
102	احادیث رسول ﷺ پر مبنی 12 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
103	ماہ رمضان اور روزے سے متعلق احادیث 29 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
104	ذوالحجہ کی فضیلت اور کرنے کے کام 22 پوسٹرز	الہدی شہبختین	کتاب
105	کھانے پینے کے آداب	الہدی شہبختین	کتاب
106	نماز کے بعد کے مسنون اذکار	الہدی شہبختین	کتاب
107	مریض کے لیے دوائیں (کیلینڈر اور پوسٹرز)	الہدی شہبختین	کتاب
108	قرآن کی فضیلت (کیلینڈر اور پوسٹرز)	الہدی شہبختین	کتاب
109	اسکرز	الہدی شہبختین	کتاب
110	کپ مارک	الہدی شہبختین	کتاب
111	انگلش پروڈکشن (نام کتاب و پمفلٹ)	الہدی شہبختین	کتاب
112	Word for Word Translation of the Qur'an (Blue Juz')	الہدی شہبختین	کتاب
113	Selected Ayahs of the Qur'an	الہدی شہبختین	کتاب
114	Selected Ayahs & Surahs of the Qur'an	الہدی شہبختین	کتاب
115	Selected Surahs of the Qur'an	الہدی شہبختین	کتاب
116	AM-Huda Student Guide	الہدی شہبختین	کتاب
117	Reading & Writing book 1	الہدی شہبختین	کتاب
118	Quranic & Masnun Supplications 2 sizes	الہدی شہبختین	کتاب
119	Wa Iyyaka Nasta'eefn and you alone we ask for help	الہدی شہبختین	کتاب

نوٹس

نمبر شمار	انگلش پروڈکٹس (نام کتاب و پمفلٹ)	نمبر شمار	انگلش پروڈکٹس (نام کتاب و پمفلٹ)
119	Book Qaala Rasul Allah ﷺ	150	poster Supplications at the time of severe hunger
120	Sadqah o Khairaat	151	Takbeeraat
121	Rabbi Zidni Ilma		کتاب ہمارے بچے
122	Book The Month of Ramadan	152	رمضان سے ڈوا لکچر
123	Prophet Muhammad ﷺ A Mercy For Children	153	مسلم ہیروز (رہنمائے اساتذہ)
124	Prayers For Travelling	154	میری نماز (رہنمائے اساتذہ)
125	Muhammad ﷺ Habits and Dealings	155	ملاح القرآن نصاب برائے ناظر و وحفظ
126	Pamphlet Supplications for Hajj & Umrah	156	رمضان سے ڈوا لکچر
127	Peace & Blessings Upon Prophet Muhammad ﷺ	157	مسلم ہیروز
128	Friday-A Blessed Day	158	پمفلٹ بچے چھٹیاں کیسے گزاریں
129	The Sacred Month of Muharram	159	Ramadan Mubarak(Planner) (2 size)
130	Ten Blessed Days of Zul-Hijjah	160	Miftah Al Quran(Quranic Recitation)
131	Ashrah-e-Zul-Hijjah-Things To Do	161	Miftah Al Quran(Student's Diary)
132	The Hidden Pearls	162	Laylat Al-Qadr activity book
133	New Year		متفرقات
134	Fasting in Ramadan	163	Al-Huda Writing pad (2 sizes)
135	True Love	164	کنن پیس / گاؤن / سارف / یوٹیلٹام
136	Tayammum	165	الہدی چٹ پیڈ
137	card Sorry	166	مگ، پیس، گٹری
138	Especially for you	167	Key chain
139	Get Well Soon		
140	Supplications for Attaining Taqwa		
141	Astaghfirullah		
142	Masnun Supplications After Salah		
143	Prayers for Attaining Knowledge		
144	Supplications for Protection		
145	Remembrance of Allah		
146	Supplications for Righteous Children		
147	Supplications for Ramadan		
148	Supplications for the Forgiveness of the Deceased		
149	Supplications for sorrow & distress		

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ

مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

جو شخص اپنے رب کا ذکر کرے اور جو اپنے رب کا ذکر نہ کرے

اس کی مثال زندہ اور مردہ کی سی ہے۔

(صحیح البخاری: 6407)



ISBN 978-969-8665-54-8



پبلی کیشنز

AL-HUDA PUBLICATIONS